Иван Дубровин

Питание на даче

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Известно ли вам, сколько великолепных блюд можно приготовить из овощей, ягод и фруктов, выращенных на дачном участке? Множество! Предлагаемые рецепты достаточно просты и не требуют специальных кулинарных навыков. Это издание содержит сведения о разнообразных фруктово-овощных диетах, специальных лечебных диетах для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, органов дыхания и т. д. В книге вы найдете много полезной информации о том, какие овощи, ягоды, фрукты полезнее других и почему, как любимый всеми картофель был завезен в нашу страну и к каким семействам относятся томат, огурец, морковь, капуста. Словом, вы узнаете все о растениях, произрастающих на вашем дачном участке.

- Иван Ильич Дубровин
  - Введение
  - Глава 1
    -
    - Зеленые овощные культуры
    - «Весенние» корнеплоды
    - Травы
    - Весеннее меню
    - «Весеннее» меню на одну неделю
    - Петрушечный день
    - Рецепты блюд
      - Салаты
      - Бутербродные пасты и соусы
      - Первые блюда
      - Вторые блюда
  - Глава 2
    -
    - Дикорастущие растения
    - Зеленые овощные культуры
    - Овощи
  - Глава 3
    -
    - Диета при сердечно-сосудистых заболеваниях
    - Заболевания пищеварительной системы
    - Диета при заболеваниях желудочно-кишечного тракта
    - Заболевания желчного пузыря

- Рисово-компотная диета
- Фруктово-овощная диета
- Заболевания почек
  - Диета для больных мочекаменной болезнью
  - Диета для больных хроническим пиелонефритом
- Сахарный диабет
  - Диета для больных сахарным диабетом
  - Рыбно-овощная диета для больных сахарным диабетом
- Заболевания органов дыхания
  - Диета для больных острой пневмонией

○ Глава 4

- Овощи, ягоды и фрукты, поспевающие летом
  - Овощи
  - Ягоды и фрукты
  - Фрукты
  - Дикорастущие травы, употребляемые в пищу
- Летнее меню
  - «Летнее» меню, рассчитанное на одну неделю
- Кабачковый день
- Крыжовниковый день
- Клубничный день
- Рецепты блюд
  - Салаты
  - Первые блюда
  - Вторые блюда
  - Изделия из теста
  - Десерт

○ Глава 5

- Овощная разгрузочная диета
- Фруктово-ягодная разгрузочная диета
- Разгрузочные дни

- Огуречный разгрузочный день
- Капустный разгрузочный день
- Морковный разгрузочный день
- Томатный разгрузочный день
- Свекольный разгрузочный день
- Арбузный разгрузочный день
- Сливовый разгрузочный день
- Яблочный разгрузочный день
- Грушевый разгрузочный день

- Рецепты блюд
  - Салаты
  - Супы
  - Вторые блюда
  - «Выпечка» овощная

○ Глава 6

-
- Июнь
  -
  - Лук
  - Сорта лука
  - Рецепты блюд из лука
  - Огурец
  - Рецепты блюд из огурца
- Июль
  -
  - Овощной перец
  - Рецепты блюд из перца
  - Томат
  - Рецепты блюд из томатов
- Август
  -
  - Капуста
  - Сорта капусты
  - Блюда из капусты
  - Картофель
  - Блюда из картофеля

○ Глава 7

-
- Овощи
- Ягоды
- Фрукты
- Травы
- Осеннее меню
- «Фруктово-овощная» неделя

- Картофельный день
- Тыквенный день
- Капустный день
- Салаты и холодные закуски
  - Салаты
  - Бутерброды
  - Соусы
- Первые блюда
- Вторые блюда
- Десерт

- Глава 8
  -
  - Консервирование
    - Консервирование овощей: соление, маринование, стерилизация
    - Консервирование ягод, фруктов, овощей: варка с сахаром
      - ВАРЕНЬЕ
      - ПОВИДЛО
      - ДЖЕМЫ
      - КОМПОТЫ
- Заключение

Иван Ильич Дубровин
Питание на даче

Введение

Природные климатические условия нашей страны очень благоприятны для выращивания самых различных овощных и плодово-ягодных культур. Почти у каждого из нас есть небольшой дачный участок, благодаря которому мы круглый год можем угощать своих домочадцев сочными овощами и фруктами.

Они содержат много полезных минеральных веществ, солей, витаминов, необходимых нашему организму. Весь этот комплекс веществ способствуют тому, что в крови, тканях поддерживается определенное кислотно-щелочное равновесие, которое крайне необходимо для правильного обмена веществ.

Ранней весной наш ослабленный за зиму организм как никогда нуждается в большом количестве витаминов и минеральных солей. На грядках уже появляется первая зелень: лук, кресс-салат, укроп, сельдерей, шпинат, щавель, петрушка и др. Вы с успехом можете использовать эти растения для приготовления аппетитнейших зеленых салатов.

Вы не успеете оглянуться, как созреют первые овощи: огурцы, томаты, баклажаны, ранняя капуста. Их применяют для приготовления салатов, различных овощных рагу, пюре, соков. Ягоды и фрукты поспевают несколько позже, из них можно готовить компоты, кисели, фруктовые салаты, сладкие супы.

Конец лета и начало осени – самая "жаркая" пора для дачников: нужно постараться убрать весь урожай, сделать необходимые запасы на зиму. Выращенные овощи солят, маринуют, делают из них "зимние" салаты, замораживают, сушат. Из зелени и ее семян (укропа, петрушки, кинзы) готовят сборные приправы для первых и вторых блюд. Фрукты консервируют, приготавливая из них всевозможные компоты, джемы, варят варенье, делают повидло, мармелад, цукаты.

Давайте вспомним, какие овощи растут на наших приусадебных участках и как мы можем их использовать.

КАРТОФЕЛЬ – однолетнее травянистое растение из семейства пасленовых. Это самая распространенная в России овощная культура, которую можно выращивать практически повсюду, в любых климатических условиях. В пищу употребляются подземные утолщения – клубни.

Родиной культурного картофеля считают высокогорье южноамериканских Анд. Однако за последние два столетия основной зоной распространения этого растения стали преимущественно области с умеренным климатом.

Клубни картофеля отличаются высоким содержанием

крахмала, в них также имеются белки, жиры, минеральные вещества (калий), витамин С.

Картофель – любимый продукт русской кухни, который в народе иногда называют вторым хлебом. Его жарят, варят, пекут, тушат, из него делают пюре, чипсы. В промышленности картофель используют для получения крахмала и спирта.

МОРКОВЬ – двулетнее растение, которое в течение первого года образует розетку листьев и корнеплод, имеющий конусовидную, цилиндрическую или почти шаровидную форму. Именно его мы и употребляем в пищу. Корнеплоды моркови отличаются высоким содержанием витаминов: каротина (провитамин А), витаминов группы В, аскорбиновой кислоты (витамин С), а также минеральных веществ, микроэлементов, углеводов (в особенности сахара).

Точных сведений о возникновении культурной моркови нет. Однако имеется очень много подвидов этого растения, представители которых произрастают в Европе, Средиземноморье и в Передней Азии в диком виде. Ученые предполагают, что первые культурные формы имели пурпурную или желтую окраску плода. Позже они были вытеснены сортами оранжевой окраски.

Морковь широко применяется в нашем питании. Ее кладут в супы, щи, тушат, делают из нее пюре, салаты, соки. Морковь маринуют, консервируют и замораживают.

СВЕКЛА – двулетнее растение семейства маревых. В России выращивают красную свеклу, (в пищу используют только корнеплоды) и свеклу мангольд – листовую свеклу, у которой съедобны только листья. Родиной культурной свеклы является Франция.

Корнеплод свеклы имеет округлую или цилиндрическую форму темно-красной окраски. Свекла содержит большое количество витаминов, микроэлементов и минеральных веществ. Этот овощ хорошо восстанавливает состав крови и замедляет рост раковых клеток.

Из вареной свеклы готовят всевозможные салаты, добавляют ее в борщ, используют в качестве гарнира к мясным блюдам.

ТОМАТ, или ПОМИДОР – по своей природе это многолетнее растение семейства пасленовых, но культивируется оно как однолетнее растение. Окраска, форма и величина плодов разнообразны. Известны сорта томатов с красными, розовыми, желтыми, оранжевыми, темно-бордовыми плодами, которые имеют различную форму: шаровидную, грушевидную, сливовидную, яйцевидную.

Родиной томата является Южная Америка. Этот овощ выращивается во многих областях нашей страны. Значительную

часть собранных плодов едят сырыми, из них готовят разнообразные салаты, закуски, томатную пасту, кетчуп. Помидоры солят, маринуют и консервируют.

БАКЛАЖАН – однолетнее растение семейства пасленовых. Родина баклажана – Индия. Из этой страны культура была перевезена арабами в Юго-Западную Европу, где сразу же получила широкое распространение.

Плоды баклажана, чаще всего фиолетового цвета, имеют шарообразную, грушевидную или цилиндрическую форму.

Из баклажанов готовят закуски, овощные рагу, их солят и маринуют.

ПЕРЕЦ – относится к семейству пасленовых. Выращивается как однолетнее растение. Перец бывает сладким и горьким, его зеленые или красные плоды имеют конусовидную, цилиндрическую или округлую форму.

ОГУРЕЦ – однолетнее растение семейства тыквенных. Родиной культурного огурца является Индия.

Используемые человеком плоды имеют самую различную форму – веретеновидную, цилиндрическую, шаровидную и эллипсообразную. Они могут быть желтого, коричневого или зеленого цветов.

Ценность огурцов как пищевого продукта мала. Они содержат более 95 % воды, минеральные вещества, витамины. В пищу употребляют недозрелые плоды, которые чаще всего используют для приготовления салатов. Огурцы маринуют, консервируют, солят.

КАБАЧОК – однолетнее растение семейства тыквенных. Это кустовое или ползучее растение с крупными листьями и большими плодами белого или темно-зеленого цвета. Кабачок имеет округлую или вытянутую форму.

Как и огурец, овощ содержит большое количество воды, однако в нем мало витаминов и микроэлементов. В пищу употребляют плоды, имеющие сочную спелую мякоть. Кабачки можно жарить, тушить, консервировать, из них получается очень вкусная икра.

КАПУСТА – двухлетнее растение семейства крестоцветных. Этот неприхотливый овощ широко распространен во всем мире.

Капуста – очень ценное по своим вкусовым качествам растение, содержащее витамины, белки и углеводы. Представители данного вида обладают большой морфологической изменчивостью, поэтому мы имеем дело с метаморфозами, связанными с особенностями ветвления (капуста ветвистая), образования боковых побегов (брюссельская капуста), утолщения сердцевины побега (кольраби), листьев (листовая

капуста), формирования всего побега (кочанная капуста) или развития соцветий (цветная капуста).

Капуста очень активно включается нами в еженедельный пищевой рацион: из нее готовят всевозможные салаты, овощные рагу; добавляют в щи, супы; варят, тушат, жарят, солят и квасят.

РЕДЬКА и РЕДИС – очень популярные овощные растения, образующие корнеплоды. Они относятся к одному виду семейства крестоцветных. Редис – однолетнее растение с корнеплодом розовато-белого цвета округлой или чуть вытянутой формы. Редька также является однолетним растением, у которого, как и у редиса, в пищу употребляется только корнеплод. Редька имеет округлую, конусовидную или приплюснутую форму. Толстая вторичная кожица, окружающая нежную белую мякоть, имеет белый или черный цвет.

Обычно из редиса и редьки готовят вкусные салаты, вторые (овощные) блюда.

ЛУК – травянистое пряно-ароматическое растение родом из Юго-Западной Азии. В пищу используют как листья (перья), так и подземную часть – луковицу. Наибольшее распространение среди всех известных нам видов лука получили: лук-порей, репчатый лук, лук-шалот, лук-батун, шнитт-лук, лук-слезун.

Главное достоинство зеленого лука в том, что он появляется ранней весной и растет на наших грядках до осени. Как и всякий лук, он содержит фитонциды, губительно действующие на болезнетворные микроорганизмы. Полезен при респираторных заболеваниях. Чтобы обеспечить потребность организма в аскорбиновой кислоте, достаточно съедать 30 г зеленого лука в день.

Лук очень богат витаминами и микроэлементами. Широко используется в кулинарии: его добавляют в салаты, жарят, солят, отваривают и консервируют. В промышленности лук применяют при изготовлении рыбных, мясных, овощных консервов, соусов и всевозможных приправ.

Растение обладает желчегонным эффектом, стимулирует опорожнение желчного пузыря, нормализует состав желчи, чем, в частности, предотвращает образование камней. Зеленый лук также очищает полость рта от микробов.

В медицинской литературе можно найти предупреждение, что к луку следует относиться осторожно, ведь в его состав входят клетчатка и вещества, раздражающие слизистую оболочку желудка и кишечника.

При заболеваниях печени и желчного пузыря зеленый лук обычно потребляют в ограниченных количествах (два-три перышка).

ПАСТЕРНАК – двухлетнее пряное растение, выращиваемое во многих странах. В народе его называют "белый корень". В пищу используют листья и корень растения. По своему внешнему виду корень пастернака напоминает корень петрушки. Он имеет округлую или цилиндрическую форму. Пастернак обладает слабым запахом, сходным с запахом петрушки, пряным сладковатым вкусом, напоминающим вкус моркови, тмина, аниса и фенхеля.

Мясистые корни пастернака богаты питательными веществами. Содержат множество витаминов и микроэлементов. Известно, что до появления картофеля пастернак был незаменимым овощем на нашем столе. Из тертых корней готовят салаты, используют в качестве гарнира к мясным блюдам. Его применяют при консервации овощей (томатов, огурцов), великолепно сохраняет пастернак свои вкусовые качества и в сушеном виде.

ПЕТРУШКА – пряно-ароматическое растение, относящееся к семейству зонтичных. Ее родиной считаются страны Средиземноморья. Различают несколько разновидностей петрушки: корневую и листовую. В основном ее используют в качестве приправы к первым, вторым блюдам, засаливают в овощных смесях, сушат (как листья, так и корни), замораживают.

СЕЛЬДЕРЕЙ – травянистое растение семейства зонтичных. Родина сельдерея – Италия. Различают два вида сельдерея: черешковый (в пищу употребляют стебли и листья растения) и корнеплодный (в пищу используется корнеплод). Корнеплоды употребляют как в сыром, так и в вареном виде, их добавляют в салаты, супы, овощные смеси, сушат и замораживают. Черешковый сельдерей применяют для приготовления салатов, закусок, супов.

УКРОП – однолетнее травянистое пряное растение семейства зонтичных. Укроп имеет пикантный вкус и используется в качестве приправы к супам, салатам, закускам. Его употребляют в свежем виде, а также солят и сушат.

ЧЕСНОК – близкий родственник лука. Представляет собой головку, состоящую из нескольких небольших зубчиков. Родина этого растения – Средняя Азия. В Европе чеснок не получил такого широкого распространения, как в азиатских странах, причина тому – резкий запах. Растение используют в качестве приправы при приготовлении различных первых и вторых блюд.

В пищу употребляют в сыром и сухом (обезвоженном) виде как зубчики, так и перья чеснока.

ХРЕН – многолетнее травянистое растение с мощным толстым корнем и большими удлиненными листьями, имеющими

резкий специфический запах и острый вкус. Для приготовления используются листья хрена (при консервации) и корнеплоды. Последние применяют в качестве приправы к блюдам. Из измельченных корнеплодов хрена готовят различные острые закуски.

БАТАТ, или СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ – однолетнее вьющееся растение. Батат хорошо выращивается в районах, где в течение всего вегетационного периода средняя температура воздуха составляет 20–22 °С и нет резких перепадов. У нас батат выращивается в южных районах.

ЯБЛОНЯ – многолетнее растение, относится к семейству розоцветных. Представляет собой дерево, достигающее в высоту 10 метров, с крупными и очень сочными плодами. Родиной яблони является Европа. В настоящее время насчитывается около 20 тысяч различных сортов яблонь, которые различаются по времени созревания, форме, запаху, окраске и вкусу плодов. Из яблок готовят варенье, джем, мармелад, повидло, пастилу, желе, конфитюр, сироп, сидр, различные вина, соки, яблочный уксус.

ГРУША – довольно высокое дерево (некоторые сорта достигают в высоту до 20 метров). Родина груши – Центральная и Южная Европа, а также Малая Азия. Из плодов груш, как и из плодов яблони, варят варенье, готовят всевозможные джемы, желе, соки и сиропы.

АБРИКОС – дерево высотой до 5 метров. Бархатисто-опушенные плоды абрикоса обычно окрашены в желтый или оранжево-красный цвет. Родина абрикоса – территория от Маньчжурии и Северного Китая до Туркмении. В России абрикос произрастает в районах с умеренным устойчивым климатом. Плоды используют для приготовления фруктовых салатов, соков, варят варенье, делают компоты, конфитюр, мармелад, желе, ликеры, вина.

ПЕРСИК – относится к семейству розоцветных. Это дерево или кустарник, достигающий в высоту 6–8 метров. Плоды очень крупные, сочные и мясистые, желтого, розового или зеленоватого цвета. Персик родом из Китая, где его выращивали еще в третьем тысячелетии до нашей эры. Сейчас персик произрастает практически на всех континентах, в районах с теплым умеренным климатом и устойчивым температурным режимом. Персики едят свежими, сушат, из них делают компоты, конфитюры, желе, готовят спиртные напитки.

ЧЕРЕШНЯ – дерево высотой до 10 метров. Плоды – небольшие гладкие ягоды округлой формы самой разнообразной окраски, от бледно-розовой до темно-красной, бордовой. "Окультуривание" черешни произошло в районах Причерноморья,

откуда она широко распространилась по разным странам. Из плодов черешни делают мармелад, конфитюры, желе, джемы, компоты, соки и вина.

ВИШНЯ – невысокое дерево семейства розоцветных. Родина вишни – территория от Западной Азии до Юго-Восточной Европы. Вишня – очень неприхотливое и быстрорастущее растение. В пищу употребляют ее плоды – ягоды среднего размера, округлой формы, ярко-красного, оранжевого, бордового или желтого цвета. Плоды вишни кислее, чем плоды черешни. Из них готовят варенье, джем, конфитюр, сок, нектар, мармелад, компот, вино; вишню также сушат и замораживают.

АЙВА – относится к тому же семейству, что и яблоня, груша. Это невысокое дерево с плодами продолговатой или округлой формы желтого цвета. В их ароматной мякоти имеются каменистые клетки, из-за чего плоды приобретают жесткость. Родина айвы – Закавказье и Западная Азия.

Из плодов айвы делают варенье, повидло, соки, желе, вина, используют их и при изготовлении различных приправ к блюдам.

СЛИВА – относится к подсемейству сливовых семейства розоцветных. Это невысокое дерево высотой 6–7 метров, его плоды имеют округлую или вытянутую эллипсообразную форму, желтую, синюю, темно-красную и темно-фиолетовую окраску. Плоды сливы сочные, мясистые со сладким вкусом.

Из слив готовят компоты, соки, варенье, конфитюр, желе, мармелад, их также можно сушить.

ШЕЛКОВИЦА, или ТУТОВОЕ ДЕРЕВО – это многолетнее дерево, произрастающее в районах с теплым устойчивым климатом. В пищу употребляют недозрелые плоды – "тутовые" ягоды, которые имеют белую или черно-фиолетовую окраску. Родом шелковица из Центральной Азии. Из плодов делают компоты, вина.

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА – многолетнее растение семейства камнеломковых, растет в виде кустарника. Листья и плоды черной смородины отличаются своеобразным ароматом. Родиной культурной черной смородины является Франция. В пищу употребляют только ягоды. Листья этого растения используют при консервировании овощей (томатов, огурцов).

Плоды черной смородины в большом количестве содержат витамины С и Р. Из плодов готовят джемы, желе, соки, компоты, различные напитки, варят варенье.

КРАСНАЯ СМОРОДИНА – относится также к семейству камнеломковых. Высокие кусты с плодами красного цвета. Впервые культурные виды красной смородины начали возделывать в Бельгии и Франции. В пищу употребляют только

плоды, из которых готовят вкусные компоты, соки, желе, мармелад и различные вина.

КРЫЖОВНИК – относится к тому же виду, что и смородина. Это низкорослый кустарник с колючими ветками и небольшими плодами зеленого, розоватого или желтого цвета. Родиной крыжовника принято считать Европу и Северо-Западную Африку. Плоды крыжовника, употребляемые в пищу, по содержанию сахара уступают только винограду. Из недозрелых ягод делают компоты, варенье, джемы, из перезрелых – желе, соки и вина.

МАЛИНА – многолетнее растение семейства розоцветных, растет в виде куста, имеет мелкие зернистые плоды ярко-розового или малинового цвета. Малина – очень неприхотливое, морозостойкое растение, поэтому она распространена практически повсеместно. В пищу используют ягоды, из которых готовят желе, конфитюр, мармелад, пастилу, варят варенье, делают соки, вина и настойки.

ЕЖЕВИКА – многолетний кустарник, имеющий плоды темно-синего цвета. Относится к семейству розоцветных. В пищу употребляют только плоды ежевики, из которых делают желе, конфитюр, варят варенье, готовят соки и вина; ягоды также сушат и замораживают.

ВИНОГРАД – представитель семейства лиановых. Его ствол покрыт полосато-бороздчатой корой и достигает в длину 20 метров. Сочные, сладкие плоды винограда собраны в кисть (гроздь), могут иметь желтую, зеленую, розовую или темно-синюю окраску.

Виноград возделывался еще в древние времена. Его родиной является Восточное Средиземноморье.

Виноград консервируют, сушат (изюм), готовят спиртные напитки.

ЧЕРНИКА – полукустарник, относящийся к семейству вересковых. В пищу употребляют темно-фиолетовые, почти черные, плоды округлой формы. Из ягод черники готовят соки, холодные сладкие супы, варят варенье, кисель, делают вина.

ЗЕМЛЯНИКА – травянистое многолетнее растение семейства розоцветных с душистыми сочными плодами розового, багряного или темно-красного цвета. В Европу земляника была завезена в 1623 году из Северной Америки. Садовую землянику разводят практически на всех континентах. Обычно из ее плодов варят варенье, делают желе, соки и вина. При заморозке земляника сохраняет содержащиеся в ней витамины, минеральные вещества, поэтому ее всю зиму можно держать в морозильнике.

На своем садовом участке, кроме перечисленных выше культур, вы можете выращивать апельсины, мандарины, лимоны,

орехи, алычу. Главное – попытаться создать тот микроклимат, который необходим для выращивания этих теплолюбивых растений.

Глава 1
Весна

Это самая прекрасная пора. Именно в это время появляется первая зелень, пышно цветут растения, звонко поют птицы. Весной на дачных участках вырастают первые овощи. На грядках дружно зеленеют лук, салат, шпинат, щавель, петрушка.

Весенние овощи полезны всем – и детям, и взрослым. В особенности тем, кто страдает повышенным (пониженным) кровяным давлением, частыми простудными заболеваниями, избыточным весом.

Кроме овощей, весной вы можете разнообразить свой пищевой рацион дикорастущими травянистыми культурами, богатыми витаминами и минеральными веществами. Сама природа заботится о том, чтобы наш организм получил необходимое количество полезных веществ, требуемых для осуществления важных процессов.

Чтобы уже в мае вы смогли порадовать своих домочадцев сочными салатами, посадите салат, лук, щавель, укроп, редис и петрушку под пленку. Для приготовления салатов можно также использовать листья свеклы.

Большинство "зеленых" овощных культур (салат, лук-перо, сельдерей, укроп, черемша, щавель, кориандр, шпинат), употребляемых нами в пищу, обладают низкой калорийностью, высоким содержанием витаминов, минеральных веществ, клетчатки, они содержат также около 85–95 % воды. Поэтому зелень применяют в различных диетах.

Зеленые овощные культуры

КРЕСС-САЛАТ

Несколько слов о кресс-салате. Он очень полезен для здоровья: активизирует обмен веществ, способствует улучшению состава крови, нормализует функции желудка, содержит витамины А и С. Используют кресс-салат для приготовления различных супов и вторых блюд.

ЭСТРАГОН

В листьях эстрагона содержится 1,5 % сахара, 2–2,5 % белка, 0,5–1 % эфирных масел, витамины С, Р, провитамин А (каротин), рутин (до 172 мг), минеральные соли и фитонциды.

Молодые побеги эстрагона можно употреблять в пищу. В основном их используют для приготовления салатов, приправ к мясным блюдам и соусам.

СЕЛЬДЕРЕЙ

У этого зеленого овоща употребляются в пищу как листья, так и корнеплоды. Они содержат эфирные масла, различные соли, витамины С, В1, В2, РР. Весь этот комплекс веществ положительно влияет на деятельность почек, пищеварительных органов.

Наибольшее количество витаминов содержится именно в листьях сельдерея, которые можно употреблять в пищу в качестве приправы в свежем, сушеном или соленом виде. Корнеплоды и листья отваривают, тушат, готовят из них супы, гарниры, вторые блюда, салаты.

ШПИНАТ

Это единственное зеленое растение, листья которого не употребляют в сыром виде. Перед использованием шпината в приготовлении различных блюд его обдают кипятком. Он содержит витамины В1, В2, С, Е, Р, А, Д, белки, углеводы, каротин, соли железа и фосфора.

Из шпината можно сделать вкусное овощное пюре или витаминный салат. Мелко порезанные листья добавляют в зеленые щи, супы.

ЩАВЕЛЬ

Одно из самых любимых растений дачников. Его листья содержат около 30 % белка, 2,8 % углеводов, витамины С, В1, В2, РР, минеральные соли (железа, калия), лимонную, щавелевую и яблочную кислоту. В пищу употребляют листья щавеля, так как они повышают аппетит, улучшают процесс пищеварения.

Из щавеля можно приготовить большое количество самых разнообразных первых, вторых блюд, пюре, салатов и кулинарных изделий. Мелко порубленные листья щавеля добавляют во фруктовую начинку для пирогов.

Листья щавеля можно также консервировать, при этом они практически полностью сохранят все свои вкусовые качества.

Из нежных зеленых листиков вы можете приготовить салат, добавить их в компот из ревеня, что придаст ему легкий кисловатый привкус.

ПАСТЕРНАК

В пищу употребляют корнеплоды пастернака, в которых содержится большое количество полезных веществ – сахара (около 8,6–10,5 %), витаминов С, В1, В2.

Пастернак используют в качестве приправы к мясу, гарнирам, супам, для приготовления отдельных блюд.

ПЕТРУШКА

Очень ценное пряное растение, богатое эфирными маслами и витаминами. В весенне-летний период листья петрушки, содержащие большое количество белков, витаминов С, В1, В2, ВВ, А, должны обязательно входить в ежедневный пищевой рацион детей и взрослых. В ее корнеплодах имеются железо, калий, кальций и фосфор.

Известны две разновидности петрушки: листовая и корневая. У первой в пищу используют только листья, у второй – листья и корни. Зеленые молодые побеги растения богаты витамином С и каротином. Корни петрушки содержат сахар, крахмал, кальций,

калий, железо. Петрушка возбуждает аппетит, ее применяют в качестве украшения и приправы к различным супам, щам и вторым блюдам.

УКРОП

Во всех частях этого растения (стеблях, листьях, семенах) содержатся эфирное масло и витамины. Особенно богаты полезными веществами семена. Укроп, как и петрушку, используют для приготовления первых (супов, ухи) блюд, вторых (картофельного пюре, мясного и овощного рагу) и пирогов с овощной начинкой.

Одним из первых зеленых побегов на огороде появляется укроп. Он содержит витамин С, железо, минеральные вещества, эфирные масла. Укроп добавляют в супы, мясные блюда, салаты, овощные рагу.

ЛИСТЬЯ ХРЕНА

Весной можно употреблять в пищу молодые листья хрена. Они содержат большое количество аскорбиновой кислоты, каротина, витамины группы Р. Все эти элементы укрепляют стенки сосудов. Из листьев и корней этого растения готовят салаты, закуски, соусы. Хрен можно использовать для консервации сладкого болгарского перца, томатов, огурцов и других овощей.

«Весенние» корнеплоды

ЧЕСНОК

Вы, наверное, знаете, как полезен чеснок, высаженный осенью под зиму. Его молодая зелень вкусна, содержит много витаминов С, В, РР. В головке чеснока в большом количестве содержатся фитонциды, обладающие антибактериальным свойством. Чеснок придает особый вкус салатам, вторым (овощным и мясным) блюдам, различным соусам.

РЕДИС

Сочные корнеплоды редиса богаты сахарами, белком, аскорбиновой, никотиновой кислотой, рибофлавином, калием, магнием, фосфором, серой, железом, а также зфирными маслами. Из редиса готовят салаты, гарниры и вторые блюда.

Травы

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ

В листьях и стеблях мяты перечной содержатся витамины В, С, каротин, рутин, аскорбиновая кислота и эфирное масло. Из листьев получаются превосходные приправы к мясным и овощным блюдам и супам. Мяту используют для приготовления и украшения различных кондитерских изделий: тортов, пирогов, пирожных. Высушенные измельченные листики растения добавляют в чай, благодаря чему напиток приобретает приятный аромат.

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ

Она богата витаминами К, В2, С, каротином. В молодых побегах крапивы двудомной имеется аскорбиновая кислота, поэтому весной, когда организм больше всего нуждается в недостающих витаминах, многие дачники делают из травы зеленые щи и салаты.

ЦИКОРИЙ

Растение с острозубчатыми, стеблеобъемлющими листьями и красивыми голубыми цветочными корзинками. Его, как и петрушку, можно употреблять в пищу. В листьях и стеблях цикория содержатся каротин, сахар, холин, витамины В1, В2, РР, С, минеральные вещества – такие как: натрий, калий, марганец, кальций, железо и фосфор.

В кулинарии употребляют высушенные цветы и листья, а также корни. Из цветов и листьев готовят ароматный чай. Пережаренные измельченные корни служат в качестве суррогата кофе. Цикорий используют также в качестве приправы к рыбным (ухе, отварной и жареной рыбе) и овощным (овощному рагу) блюдам.

ОДУВАНЧИК

Листья этого растения содержат 80 % воды, азотистые

вещества (в том числе белки), жиры, клетчатку, различные минеральные соли и витамины. Молодые зеленые стебли и листья салатных сортов одуванчика можно употреблять в пищу. Из них готовят первые, вторые блюда, салаты, бутерброды.

Весеннее меню

Всем известно, что правильное распределение продуктов и подбор блюд в течение дня (недели) – важное условие рационального питания.

Знаете ли вы, какие блюда предпочитают члены вашей семьи?

Стараетесь ли разнообразить меню? Учитываете ли при приготовлении пищи влияние сезона? Отлично. Хотим лишь напомнить, что весна – царица первых трав, овощей и ягод. Их ценность и питательность очень важны для человеческого организма, соскучившегося по зелени, ароматным блюдам из свежих овощей и фруктов.

Поэтому весной постарайтесь включать в меню как можно больше блюд из даров дачного участка, большинство которых настолько нежны, что их рекомендуется употреблять только в свежем виде, в крайнем случае – после минимальной температурной обработки.

Климат средней полосы России, Поволжья позволяет не только собирать весной дикорастущие травы, но и выращивать многие из них на своем приусадебном участке. Выбор исходного сырья (семян, рассады) сегодня достаточно велик.

Остается только решить, какие приправы, зелень или раннеспелые сорта овощей, ягод вы хотите посадить, и бросить первые семена в плодородную почву. Вот увидите – совсем скоро на вашем столе появятся и белобокий картофель с ароматной петрушкой или укропом, сочный зеленый салат, редис, шпинат и щавель, сладкая черешня и клубника.

Мы предлагаем вам примерное весеннее меню на одну неделю. Приводимый в рецептах расход продуктов рассчитан на семью из четырех человек.

Многие из предлагаемых нами блюд можно приготовить из любых растений. Вы можете смешивать травы и весенние растения по своему вкусу.

Единственное немаловажное условие: если блюдо готовится с использованием растения с ярко выраженным специфическим вкусом, например зеленого лука, любистока, щавеля, не пытайтесь заменить его чем-то нейтральным (мать-и-мачехой, крапивой, шпинатом), в большинстве случаев ничего вкусного у вас не получится.

«Весеннее» меню на одну неделю

ПОНЕДЕЛЬНИК

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Ранние овощи с сыром на сковороде.
Томатный сок.
Хлебный рулет с овощами и зеленью.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Гренки сладкие.
Ванильное молоко.
ОБЕД
Селедка под горчичным соусом.
Суп картофельный с головизной.
Запеканка со сморчками и шпинатом.
Брусничный морс.
ПОЛДНИК
Булочка с клубничным джемом.
УЖИН
Салат из огурцов с донником и настурцией.
Лещ жареный.
Чай с мятой.

ВТОРНИК

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Бутерброды с пастой из цветов мать-и-мачехи.
Кофе с молоком.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Шарлотка.
Яблочный сок.
ОБЕД
Салат с ветчиной.
Щи со свежей капустой.
Тефтели с отварным картофелем под красным соусом.
Напиток из шиповника.
ПОЛДНИК
Творожники со сметаной.
Какао.
УЖИН
Рыба, запеченная с любистоком.

Чай.

СРЕДА

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Яичница-глазунья.
Бутерброд с колбасой.
Чай.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Фруктовый кефир.
ОБЕД
Икра из соленых грибов.
Зеленый мясной борщ.
Плов с курицей.
Бисквитный рулет с повидлом.
Холодный чай с лимоном.
ПОЛДНИК
Рисовая запеканка.
УЖИН
Салат картофельный с дикорастущими травами. Тельное из рыбы с отварным рисом. Кисель молочный.

ЧЕТВЕРГ

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Блинчики с творогом.
Кофе с молоком.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Салат зеленый с чечевицей и грудинкой.
ОБЕД
Салат из свекольной ботвы и редиса.
Ботвинья.
Запеченная треска с овощами.
Вишневый компот.
ПОЛДНИК
Лимонный мусс.
УЖИН
Голубцы в листьях шпината.
Мороженое с орехами и шоколадом.

ПЯТНИЦА

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Запеканка пшенная с клюквенным муссом.
Чай.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Салат из листьев одуванчика.
Хлеб из муки грубого помола.
ОБЕД
Салат из свежих огурцов с яйцом и зеленым луком.
Солянка сборная мясная.
Гуляш с квашеной капустой.
ПОЛДНИК
Слойки с сыром.
Какао.
УЖИН
Рыба со щавелем.
Мороженое.

СУББОТА

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Каша пшенная с тыквой.
Апельсиновый сок.
Сухарики.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Сыр.
Колбаса московская.
Хлеб с отрубями.
ОБЕД
Паштет с кервелем.
Окрошка овощная.
Жаркое с тминной корочкой.
Компот из абрикосов.
ПОЛДНИК
Сочник.
Молоко.
УЖИН
Картофель в мундире с сырным соусом.
Томатный сок.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

Суп молочный с вермишелью.
Гренки с джемом.
Чай с лимоном.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Пирог с зеленым луком.
Молочный коктейль.
ОБЕД
Тарталетки с салатом из мяса птицы.
Суп из базилика и шпината.
Говяжья грудинка под зеленым соусом.
Мороженое.
ПОЛДНИК
Йогурт.
УЖИН
Лапша со стручковой фасолью.
Чай с мятой и медом.

Петрушечный день

Почти всякий кулинарный рецепт заканчивается примерно такими словами: «При подаче на стол блюдо украсить зеленью». Спросите: «Какой зеленью?» Нашей северной пряностью – петрушкой! Казалось бы, ничего особенного в ней нет, зеленая, приятно пахнет… Но без нее не получается ни одно блюдо, не хватает без нее на столе аромата.

Кстати, петрушку вы можете использовать не только как пряность, из ее зелени и корней готовят вкуснейшие блюда. Итак, предлагаем гурманам провести петрушечный день.

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Омлет с петрушкой.
Кофе с цикорием.
Гренки с джемом.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Бутерброды с "зеленым" творогом.
Томатный сок.
ОБЕД
Салат из корневой петрушки.
Суп перловый со свежими грибами.
Бараньи ребрышки с тушеными овощами.
Компот из сухофруктов.
ПОЛДНИК
Кефир с клевером и петрушкой.
Булочка.
УЖИН
Котлеты из зелени петрушки.
Мясной винегрет.
Чай.

Рецепты блюд

Салаты

Для приготовления весеннего салата берите любую зелень – петрушку, укроп, лук.

Мыть растения нужно тщательно, чтобы песок и почва не попали в салат. Это правило особенно важно соблюдать, используя первую зелень, которая только что появилась из-под земли и имеет сильно загрязненные листья.

Чтобы хорошо промыть растения, ненадолго поместите их в миску с холодной водой – песок осядет на дно.

Нарезанную зелень можно заправить растительным маслом, сметаной, майонезом, молочным или горчичным соусом.

В классической кухне салаты из свежей зелени готовятся без добавления соли. Если посолить заранее, зелень даст сок, станет дряблой, а салат получится водянистым и невкусным. Поэтому советуем солить салат непосредственно в тарелке, по своему вкусу.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С ДОННИКОМ И НАСТУРЦИЕЙ

Вам потребуется:
свежий огурец – 2 шт.
зеленый лук – 1 пучок
листья донника – 100 г
листья настурции – 5 шт.
сметана – 1 ст. л.
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Огурцы нарезать ломтиками. Лук и молодые листья донника нашинковать, посыпать ими огурцы. Перемешать с мелко нарезанными сваренными вкрутую яйцами, полить сметаной и украсить листиками настурции.

В одной порции 115 ккал.

САЛАТ ИЗ ЛИСТЬЕВ ОДУВАНЧИКА

Вам потребуется:
молодые листья одуванчика – 100 г
листья зеленого салата – 100 г

редис – 200 г
листья бораго – 50 г
зеленый лук – 1 пучок
укроп – 1 пучок
сметана – 3 ст. л.
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Листья одуванчика, салата промыть, нарезать соломкой, смешать с нарезанным кольцами редисом и приправить соусом.

Приготовление соуса: зеленый лук, бораго и укроп промыть, обсушить, мелко нарезать. Добавить соль, сметану и хорошо перемешать.

В одной порции 142 ккал.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРИБАМИ И ДИКОРАСТУЩИМИ ТРАВАМИ

Вам потребуется:
картофель – 400 г
грибы (шампиньоны, сморчки) – 150 г
зеленый лук – 1 пучок
сметана – 3 ст. л.
смесь мяты, сныти, портулака – 50 г
огурец соленый – 2 шт.
Способ приготовления.

Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Грибы вымыть, отварить в подсоленной воде в течение 15–20 минут, остудить и нарезать соломкой. Лук нашинковать, зелень измельчить.

Картофель, грибы, лук перемешать, добавить нарезанные кубиками соленые огурцы, заправить сметаной, сверху посыпать зеленью мяты, сныти и портулака. Салат не солить.

В одной порции 230 ккал.

САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ И ГРУДИНКОЙ

Вам потребуется:
чечевица – 100 г
бульонный кубик – 1 шт.
вода – 300 мл
листовой салат – 1 пучок
сбор гусиного лука, пастушьей сумки, сурепки, кервеля – 200

г

копченая грудинка – 100 г

молотый черный перец – 0,5 г

хлеб для тостов – 1 ломтик

пряный уксус – 4 ст. л.

растительное масло – 2 ст. л.

жир – 50 г.

Способ приготовления.

Довести до кипения воду, растворить в ней бульонный кубик. Всыпать в кипящую жидкость чечевицу и варить примерно в течение 7 минут. Остудить. Добавить уксус, масло, поперчить.

Листовой салат и травы перебрать, промыть под струей воды, обсушить. Грудинку нарезать кубиками и обжарить на горячей сковороде без жира до образования хрустящей корочки. Переложить мясо из сковороды. Хлеб нарезать брусочками и обжарить до золотистого цвета в горячем жире.

Салат и зелень разложить по тарелкам вместе с чечевицей, посыпать кубиками грудинки и гренками.

В одной порции 370 ккал.

САЛАТ ИЗ КОРНЕВОЙ ПЕТРУШКИ

Вам потребуется:

корень петрушки – 300 г

яблоко – 2 шт.

лук репчатый – 1 шт.

яблочный уксус – 1 ч. л.

зелень укропа и петрушки – 50 г

растительное масло – 2 ст. л.

соль – по вкусу.

Способ приготовления.

Корни петрушки мелко нашинковать, смешать с крупно нарезанными яблоками, добавить измельченный лук, уксус, посолить по вкусу. Салат заправить растительным маслом, перемешать, сверху посыпать рубленой зеленью петрушки и укропа.

В одной порции 114 ккал.

САЛАТ ИЗ СВЕКОЛЬНОЙ БОТВЫ И РЕДИСА

Вам потребуется:

ботва свекольная – 100 г

редис – 1 пучок
зеленый лук – 1 пучок
лимонный сок – 2 ст. л.
растительное масло – 2 ст. л.
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Ботву молодой свеклы промыть, обсушить, нарезать соломкой и опустить в кипяток на 2 минуты, откинуть на дуршлаг и остудить. Редис вымыть и нашинковать тонкими дольками. Зеленый лук тщательно ополоснуть водой и нарезать кольцами. Все смешать, заправить лимонным соком и растительным маслом, посолить.

В одной порции 117 ккал.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

Вам потребуется:
огурец – 300 г
зеленый лук – 1 пучок
яйцо – 2 шт.
сметана (или майонез) – 2 ст. л.
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Вымыть овощи и зелень. Огурцы нарезать тонкими кольцами или полукольцами, лук и сваренные вкрутую яйца мелко порубить, добавить к огурцам, посолить, заправить сметаной (или майонезом) и перемешать.

В одной порции 170 ккал.

Бутербродные пасты и соусы

Бутерброды – блюдо чрезвычайно популярное. Их удобно брать с собой на работу, в школу, они быстро готовятся и могут иметь разнообразный вкус и внешний вид.

Для приготовления бутербродного масла или пасты не потребуется экзотических продуктов и особенных кулинарных навыков. Сделать бутерброд сможет даже ребенок: достаточно смешать все указанные в рецепте компоненты в однородную массу и обмазать ею ломтики хлеба, гренки, тосты.

Пасту вы можете приготовить на сырной или творожной основе, прибавив к ней любую зелень. Используйте зелень укропа, тогда паста или масло получится особенно вкусным, ароматным, понравится вам и вашим домочадцам.

Соусы готовьте на жировой основе: растительное масло, сметана, сливки или творог. Последний надо предварительно растереть ложкой или миксером так, чтобы в нем не осталось комочков. Сметану, сливки взбейте в пену. Специи (соль, перец) добавляют в соус в самую последнюю очередь.

Соусы могут быть холодными и горячими. Если вы готовите горячую подливу, зелень добавляйте, когда блюдо будет практически готово. Зелени в соусе должно быть достаточное количество, тогда вкус получится пикантным.

"Зеленые" соусы – отличное добавление ко вторым блюдам, холодным и горячим закускам. Самый обыкновенный печеный картофель покажется кулинарным изыском, если вы подадите к нему творожный соус с зеленью.

ПАСТА С ЦВЕТКАМИ МАТЬ-И-МАЧЕХИ

Вам потребуется:
сыр плавленый – 200 г
сливочное масло – 50 г
цветки мать-и-мачехи – 3 ст. л.
чеснок – 1 зубчик.
Способ приготовления.

Сыр размять вилкой. Сливочное масло взбить в воздушную, пышную массу и смешать с сыром. Цветки мать-и-мачехи перебрать, тщательно промыть и измельчить. Чеснок мелко порубить. Ввести цветки и чеснок в сырно-масляную массу, тщательно перемешать.

ГОВЯЖЬЯ ГРУДИНКА ПОД ЗЕЛЕНЫМ СОУСОМ

Вам потребуется:
говяжья грудинка – 800 г
яйцо – 2 шт.
репчатый лук – 2 шт.
горчица – 1 ч. л.
душистый перец горошком – 1 ч. л.
петрушка, зеленый лук, кресс-салат, эстрагон, любисток, укроп – по 1 пучку
сметана – 4 ст. л.
сливки – 3 ст. л.
йогурт – 1 ст. л.
лимонный сок – 1 ст. л.

соль, перец – по вкусу.

Способ приготовления.

Положить в кастрюлю вымытое мясо, добавить пряности, лук, залить водой и довести до кипения. Посолить, снять пену и варить в течение 2 часов.

Для соуса зелень мелко порубить. Большую часть зелени смешать со сметаной, сливками, йогуртом и горчицей. Сделать из смеси пюре. Заправить лимонным соком, солью и перцем. Сваренные вкрутую яйца порубить и вместе с оставшейся зеленью добавить в массу.

При подаче на стол грудинку нарезать порционными кусочками. Соус подать отдельно.

В одной порции 600 ккал.

БУТЕРБРОДЫ С «ЗЕЛЕНЫМ» ТВОРОГОМ

Вам потребуется:

белый хлеб – 4 ломтика

творог – 300 г

зелень петрушки, укропа – по 1 пучку

чеснок – 1 зубчик

соль – по вкусу.

Способ приготовления.

Творог растереть с измельченной зеленью, чесноком, посолить и перемешать. Полученную творожную массу намазать на ломтики хлеба, украсить листиками петрушки.

В одной порции 214 ккал.

ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛЕНИ

Пюре готовят из отварной зелени: из одного растения или из смеси разных видов в любых пропорциях. Обычно для такого блюда используются шпинат, пастушья сумка, молодая крапива. Лук, петрушку, кервель добавляют в пюре в небольших количествах, для придания острого вкуса.

Пюре можно подавать в качестве гарнира к мясным и рыбным закускам, а также как самостоятельное блюдо. В последнем случае добавьте в него сваренные вкрутую яйца.

Зелень для пюре отварите в минимальном количестве подсоленной воды в течение 2–3 минут. Отвар слейте и сохраните. Зелень протрите через сито или измельчите с помощью миксера. Часть оставшейся воды добавьте в полученную

однородную массу. Пюре из зелени готово.

ПАШТЕТ С КЕРВЕЛЕМ

Вам потребуется:
батон – 2 шт.
сливочное масло – 100 г
шпинат – 500 г
репчатый лук – 1 шт.
овощной бульон – 250 мл
петрушка – 1/2 пучка
кервель – 1/2 пучка
эстрагон – 1/2 пучка
соль – 1 ч. л.
чеснок – 2 зубчика
сметана – 1 стакан
яйцо – 4 шт.
мука – 2–3 ст. л.
панировочные сухари – 3 ст. л.
растительное масло – 1 ст. л.
Способ приготовления.

На сковороде растопить сливочное масло и спассеровать на нем мелко нарезанный репчатый лук. Листья шпината перебрать, мелко порезать и добавить в лук, немного обжарить. Понемногу влить в сковороду бульон, положить в него ломтики батона и дать им размякнуть.

Кервель, петрушку и эстрагон перебрать, вымыть, обсушить и мелко порезать, добавить в шпинат. Чеснок очистить, тщательно растереть с солью и положить в сковороду к остальным продуктам. Туда же влить сметану, положить яйца (сырые), муку и панировочные сухари, замесить эластичную массу.

Сформировать из нее хлебец прямоугольной формы и выложить его в смазанную растительным маслом форму (лучше керамическую или стеклянную, обязательно огнеупорную). Запекать в духовом шкафу при температуре 220 °С в течение 40 минут.

В одной порции 218 ккал.

Первые блюда

Самая первая зелень: молодая крапива, сныть, щавель, шпинат, лебеда, капустная рассада, свекольная ботва – прекрасная витаминная основа для первых блюд. Вы можете

готовить с этими растениями холодные супы, зеленые щи, рассольники, борщи, ботвиньи, окрошки.

Подбирайте букет зелени для супов по своему вкусу. Щавель, шпинат, крапиву, лебеду, сныть специально посадите для этого на своем дачном или приусадебном участке. Ведь эти растения в основном многолетние, размножаются самосевом; однажды посадив их, вы обеспечите себя и свою семью надежным источником первых сочных витаминов.

Свежая зелень, дикорастущие растения шинкуются и закладываются в первые блюда за 3–7 минут до их готовности. Из щавеля и шпината иногда готовят пюре (см. Пюре из зелени) и вводят в супы, проваривая 2–3 минуты.

Здесь действует то же правило, что и для приготовления салатов: к зелени обязательно добавляйте растения с резким вкусом (зеленый лук, черемшу), без них блюдо получится безвкусным.

БОТВИНЬЯ

Вам потребуется:
ботва молодого редиса – 200 г
щавель – 100 г
сныть – 100 г
квас – 1,5 л
свежий огурец – 250 г
зеленый лук – 1 пучок
хрен – 50 г
рыба – 200 г
лимон – 1 шт.
соль – по вкусу
зелень петрушки и укропа – по 1/5 пучка.
Способ приготовления.

Щавель и сныть перебрать, промыть в проточной воде, припустить в собственном соку в закрытой кастрюле. Ботву редиса (верхние четыре листочка) промыть, сложить в дуршлаг, облить кипятком и остудить. Все компоненты протереть через сито. Получившееся пюре сложить в кастрюлю, посолить, добавить сок одного лимона и развести квасом.

Огурцы нарезать мелкими кубиками. Хрен натереть на терке.

При подаче на стол положить в тарелки огурцы, зеленый лук, куски отварной рыбы (без костей), хрен. Залить все квасом с зеленым пюре.

В одной порции 230 ккал.

СУП ИЗ БАЗИЛИКА И ШПИНАТА

Вам потребуется:
базилик – 2 пучка
лук – 2 шт.
чеснок – 1 зубчик
топленое масло – 1 ст. л.
мука – 1 ст. л.
овощной бульон – 740 мл
шпинат – 200 г
сливки – 150 мл
тертый сыр – 2 ст. л.
мускатный орех – 10 г
соль, перец – по вкусу.
Способ приготовления.

Базилик и шпинат вымыть, обсушить. Листья оборвать и мелко порубить. Лук и чеснок очистить, лук нарезать кольцами, чеснок измельчить. То и другое спассеровать на топленом масле. Затем лук посыпать мукой и слегка подрумянить, залить овощным бульоном. Добавить туда шпинат, довести смесь до кипения, положить базилик.

Готовый суп с помощью миксера взбить в пюре и заправить по вкусу солью, перцем, мускатным орехом.

Суп разлить по тарелкам, в каждую положить взбитые сливки. Готовое блюдо сверху посыпать сыром, украсить базиликом.

В одной порции 260 ккал.

ЗЕЛЕНЫЙ МЯСНОЙ БОРЩ

Вам потребуется:
говядина – 400 г
смесь щавеля, шпината, крапивы, сныти – 400 г
картофель – 300 г
морковь – 100 г
сладкий зеленый горошек (в стручках) – 100 г
зеленый лук – 1/2 пучка
рубленая зелень укропа и петрушки – 100 г
репчатый лук – 1 шт.
свекла – 200 г
сметана – 4 ст. л.
перец молотый (красный и черный) – 0,5 г
яйцо – 4 шт.
соль – по вкусу.

Способ приготовления.

Вымытую говядину положить в кастрюлю с водой, довести до кипения, снять пену, варить на слабом огне 2 часа. В глубокой сковороде обжарить на сливочном масле мелко нарезанный репчатый и зеленый лук, нашинкованную морковь, свеклу. Добавить порезанный кубиками картофель. Посолить, поперчить. Затем соединить все ингредиенты с процеженным кипящим бульоном. Шпинат, щавель, крапиву, сныть тщательно обмыть проточной водой, откинуть на дуршлаг и нарезать соломкой.

После того как бульон закипит, добавить щавель, шпинат, крапиву, сныть и варить 1 минуту. Подать борщ со сметаной, кусочками мяса и сваренными вкрутую яйцами.

В одной порции 500 ккал.

ЩИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ

Вам потребуется:
вода или мясной бульон – 1,5 л
капуста – 400 г
клевер – 100 г
рис – 60 г
морковь – 2 шт.
картофель – 300 г
яйцо – 4 шт.
зелень петрушки и укропа – 80 г
корень сельдерея, петрушки, пастернака – по 1 шт.
сметана – 3 ст. л.
черемша – 20 г
душистый перец горошком – 4–5 шт.
растительное масло – 40 мл
соль, перец – по вкусу.
Способ приготовления.

В кипящую подсоленную воду или готовый бульон положить коренья, мелко нарезанный лук и прокипятить 10 минут. Одновременно поставить на огонь промытую рисовую крупу; помешивая, тушить ее в небольшом количестве воды в течение 6 минут. Полуготовую крупу опустить в бульон.

Капусту нашинковать. Спассеровать остальные овощи на сливочном масле, затем влить несколько ложек воды и переложить все в бульон, тут же ввести капусту и варить в течение 2 минут. Снять щи с огня, заправить измельченной черемшой, укропом и дать настояться в течение 15–20 минут. Подавать со сметаной и сваренными вкрутую яйцами. Блюдо

густо посыпать зеленью.

В одной порции 290 ккал.

Вторые блюда

ГОЛУБЦЫ В ЛИСТЬЯХ ШПИНАТА

Вам потребуется:
шпинат – 500 г
булочка – 1 шт.
сало – 50 г
петрушка – 1 пучок
репчатый лук – 2 шт.
свиной фарш – 700 г
яйцо – 2 шт.
горчица – 1 ч. л.
сливочное масло – 300 г
соль, перец – по вкусу.
Способ приготовления.

Шпинат бланшировать, обсушить. Булочку размочить, отжать и размять. Обжарить нарезанное кубиками сало и рубленый репчатый лук. Сало и лук смешать с булочкой, измельченной петрушкой, фаршем, желтками и горчицей, вымесить и заправить по вкусу специями.

Фарш завернуть в листики шпината. Нанизать свертки на шампуры, уложить на противне или металлических корытцах для гриля.

Масло смешать со специями, посолить. Часть кусочков масла разложить поверх голубцов, а оставшиеся подать отдельно к готовому блюду.

В одной порции 570 ккал.

ПИРОГ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

Вам потребуется:
мука – 200 г
яйцо – 5 шт.
репчатый лук – 2 шт.
сливочный маргарин – 1 пачка
зеленый лук – 3 пучка
сыр "Гауда" – 150 г
сметана – 4 ст. л.

мускатный орех – 0,2 г
соль, перец – по вкусу.
Способ приготовления.

Из муки, одного яйца и маргарина замесить тесто, добавить соль. Положить его на 30 минут в холодильник. Зеленый лук нашинковать, репчатый – нарезать кольцами. Сыр натереть на мелкой терке. Духовку нагреть до 220 ˚С.

Раскатать тесто на посыпанной мукой поверхности. Смазать жиром разъемную форму и выложить в нее тесто, подняв края на высоту 3 см. Наколоть тесто вилкой в нескольких местах и поставить на 10 минут в духовку.

Сметану взбить, добавить 4 яйца, соль, перец, мускатный орех и зеленый лук. На корж высыпать кольца репчатого лука, полить "сметанной" смесью, посыпать тертым сыром. Выпекать 25 минут.

В одной порции 680 ккал.

ЛАПША СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

Вам потребуется:
картофель – 2 шт.
базилик – 1 пучок
чеснок – 3 зубчика
сыр – 100 г
лапша – 300 г
стручковая фасоль – 400 г
оливковое масло – 100 г
семена пинии – 40 г
филе индейки – 400 г
соль, перец – по вкусу.
Способ приготовления.

Фасоль предварительно замочить в холодной воде на сутки. Картофель очистить, нарезать соломкой и варить в подсоленной воде 8 минут. Базилик вымыть, обсушить и оборвать листочки.

Сыр натереть на терке.

Лапшу добавить к картофелю и варить еще 10 минут. За 3 минуты до окончания варки добавить фасоль.

Миксером взбить пюре из базилика, 40 г натертого сыра, чеснока, 80 мл оливкового масла и 20 г семян пинии. Заправить солью и перцем.

Филе индейки нарезать тонкими полосками и обжарить на оливковом масле с оставшимися семенами пинии до появления хрустящей корочки. К мясу подать лапшу с овощами и соус, украсить блюдо тертым сыром.

В одной порции 780 ккал.

РАННИЕ ОВОЩИ С СЫРОМ НА СКОВОРОДЕ

Вам потребуется:
шампиньоны – 200 г
овощная смесь (стручковая фасоль, молодой зеленый горошек) – 450 г
репчатый лук – 1 шт.
морковь – 4 шт.
чеснок – 1 зубчик
петрушка – 1/5 пучка
овощной бульон – 150 мл
сыр – 250 г
мускатный орех – 0,2 г
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Морковь и грибы нарезать ломтиками, варить 10 минут в подсоленной воде. Через 5 минут после начала варки положить овощи. Полученный отвар слить.

Лук и чеснок мелко порубить и спассеровать в масле. Овощи смешать с зеленью и переложить на сковороду к луку и чесноку, заправить специями. Затем влить бульон и варить 4 минуты. Сыр нарезать ломтиками, выложить поверх овощей и дать ему расплавиться. Подавать блюдо на стол в сковороде.

В одной порции 280 ккал.

ХЛЕБНЫЙ РУЛЕТ С ОВОЩАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

Вам потребуется:
мука – 1 стакан
вода – 50 мл
дрожжи – 15 г
маргарин – 250 г
соль – 1 ч. л.
овощное пюре (лук, морковь, картофель) – 100 г
зеленый лук – 2 пучка
молоко – 2 ст. л.
Способ приготовления.

Просеять в миску муку и сделать в середине углубление. Дрожжи смешать с сахаром и теплой водой. Полученную смесь влить в углубление, присыпать мукой и поставить в теплое место

на 15 минут.

Маргарин растопить, добавить его в опару и посолить. Всыпать оставшуюся муку и замесить тесто. Накрыть салфеткой и поставить подходить (объем должен увеличиться вдвое).

Тесто еще раз вымесить, раскатать в прямоугольник 35 × 25 см. Поверх него намазать слой овощного пюре. Зеленый лук вымыть, обсушить и нарезать тонкими кольцами, посыпать ими овощное пюре.

Нагреть духовку до 200 °С. Тесто свернуть в рулет, несколько раз надрезать острым ножом и положить на противень, накрытый промасленной бумагой для запекания, швом вниз. Смазать молоком и выпекать в течение 40 минут. После того как готовый рулет остынет, нарезать его ломтиками.

В одной порции 230 ккал.

ЗАПЕКАНКА СО СМОРЧКАМИ И ШПИНАТОМ

Вам потребуется:
сморчки – 300 г
шпинат – 600 г
чеснок – 2 зубчика
лук – 2 шт.
сыр – 150 г
молоко – 300 мл
йогурт – 250 г
петрушка – 1 пучок
картофель – 800 г
соль, перец.
Способ приготовления.

Грибы вымыть и нарезать крупно. Шпинат перебрать, промыть, бланшировать 2 минуты, дать воде стечь. Зелень, лук и чеснок мелко порубить. Сыр натереть на терке, перемешать с молоком и йогуртом. Чеснок, зелень и лук смешать с сырной массой, приправить солью, перцем. Картофель очистить и нарезать кружочками.

Нагреть духовку до 200 °С. Картофель, грибы, шпинат выложить слоями в жаропрочную форму. Сверху нанести сырную массу и запекать в течение 40 минут. Подавать блюдо горячим.

В одной порции 450 ккал.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛЮБИСТОКОМ

Вам потребуется:
филе морского окуня – 600 г
лимонный сок – 2 ст. л.
любисток – 1/2 ч. л.
сливочное масло – 60 г
мука – 30 г
сухое белое вино – 150 мл
петрушка – 1 пучок
сливки – 150 мл
соль, перец – по вкусу.
Способ приготовления.

Филе вымыть и обсушить, сбрызнуть лимонным соком. Лук мелко порубить, потушить в сливочном масле, добавить муку и спассеровать, развести бульоном, вином, сливками и варить еще 5 минут. Добавить зелень петрушки и любистока, посолить и поперчить.

Рыбу положить в смазанную маслом форму, залить приготовленным соусом и запекать в течение 15–20 минут.

В одной порции 256 ккал.

КОТЛЕТЫ ИЗ ЗЕЛЕНИ ПЕТРУШКИ

Вам потребуется:
зелень петрушки – 600 г
зеленый лук – 1 пучок
яйца – 4 шт.
мука – 4 ст. л.
растительное масло – 40 мл
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Зелень петрушки пропустить через мясорубку, обжарить массу в масле и добавить лук. Когда смесь остынет, вбить в нее яйца, всыпать муку, посолить, перемешать и поджарить.

В одной порции 180 ккал.

РЫБА СО ЩАВЕЛЕМ

Вам потребуется:
рыба – 400 г
репчатый лук – 400 г
белое вино – 50 мл
щавель – 400 г

вода – 200 мл
сливочное масло – 40 г
яйца – 4 шт.
зелень петрушки и укропа – 100 г
соль, перец – по вкусу.
Способ приготовления.

Рыбу очистить и промыть, выпотрошить, удалить жабры. Натереть тушку солью и перцем, положить в кастрюлю, сверху уложить нарезанный кольцами репчатый лук, перец горошком, влить вино, посолить. Закрыть крышкой и поставить на огонь.

Щавель перебрать, оборвать черенки, обмыть, крупно нарезать и залить водой. Припускать 5 минут, после чего откинуть на дуршлаг, посолить и добавить сливочное масло. Готовую рыбу выложить на большое блюдо, с одной стороны положить щавель, а с другой – сваренные вкрутую и разрезанные пополам яйца, сверху посыпать рубленой зеленью.

В одной порции 310 ккал.

* * *

На примере приготовления некоторых блюд мы постарались познакомить вас с основными правилами кулинарной обработки, рационального использования тех растений, которые многие, к сожалению, считают сорняками. Между тем, даже цветочная клумба весной – неиссякаемый источник вкусных и полезных добавок к вашему столу.

Думаем, предложенными рецептами заинтересуются, в первую очередь, владельцы дачных участков, которые разводят пряные, лекарственные и дикорастущие растения, а также жаждущие разнообразия гурманы, поклонники сбалансированного питания.

Глава 2
Авитаминоз

После долгой зимы организм человека сильно ослаблен из-за болезней и холода, ему не хватает витаминов, в результате развивается болезнь – авитаминоз.

Для людей, страдающих этим заболеванием, свойственна быстрая утомляемость, им с трудом удается довести начатую работу до конца. Появляются сонливость, апатия, снижение аппетита, на коже выступают пигментные пятна. Все вышеперечисленные симптомы свидетельствуют об ослабленном иммунитете.

В такой период вы больше всего нуждаетесь в витаминах, минеральных веществах, аминокислотах. Поэтому постарайтесь употреблять в пищу продукты, богатые витаминами и биоактивными веществами, что позволит вам укрепить здоровье и спокойно перенести невзгоды весеннего периода.

Если организму не хватает витаминов, он сразу же "сигнализирует" об этом. Так, например, при недостатке витамина А организм перестает сопротивляться инфекциям, простудным заболеваниям, резко ухудшается зрение, кожа шелушится, покрывается долгонезаживающими язвочками. При сильном авитаминозе наблюдаются слабость, сонливость, частые головокружения.

Дефицит витаминов группы В, не способного накапливаться, а получаемого извне, вместе с продуктами питания, может привести к возникновению болезни бери-бери (обычно заканчивающейся летальным исходом); к анемии; нарушениям в нервной системе; шелушению, отслаиванию кожи; появлению язв; потере веса; замедлению темпов роста (у детей), серьезным сердечным заболеваниям. Комплекс витамина В крайне необходим для нормального функционирования мозга, образования красных клеток крови, воспроизводства ДНК, расщепления белков при получении ферментов, необходимых при транспортировке кислорода во все клетки организма.

Витамины группы В содержатся в крупах и крупяных изделиях, в дрожжах, в бобах (В1), в молоке и печени (В2), в мясе и рыбе (В6).

Недостаток витамина С может стать причиной опасного заболевания, именуемого цингой. В целях профилактики врачи рекомендуют активно вводить в пищевой рацион овощи и фрукты, богатые витамином С. Принятые вовремя меры

предосторожности помогают предотвратить многие недуги, которые причиняют столько страданий каждому из нас.

Не так давно западными учеными было установлено еще одно полезное свойство этого витамина. Оказывается, он препятствует повышению кровяного давления, служит своеобразным "строительным материалом" при образовании новых тканей внутренних органов (печени, сердца, почек и т. д.).

Витамин С содержится в плодах, овощах и ягодах.

А вот витамин D отвечает за "сохранность" нашей костной системы. Он крайне необходим для укрепления костной ткани. При его дефиците у детей развивается рахит, у взрослых – остеопороз (деминерализация костей) или остеомаляция (размягчение костей). У человека снижается работоспособность, он не выдерживает даже посильных нагрузок, быстро устает.

Витамин Д содержится в сливочном масле, в яичных желтках, рыбьем жире.

Нехватка витамина Е приводит к быстрому старению организма, понижению всех жизненно важных функций, быстрой утомляемости, снижению аппетита, расстройствам желудочно-кишечного тракта, появлению на коже угревых высыпаний. Чтобы с вами этого не произошло, ешьте как можно больше зеленых овощей, которые являются ценным источником витамина Е, а также печень, молочные продукты, кукурузу, сою, арахис и др.

Витамин К стимулирует деятельность кровеносной системы. Его недостаток приводит к обострению хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта. У взрослого человека дефицит витамина К может быть вызван длительным приемом антибиотиков, которые уничтожают кишечные бактерии, вырабатывающие вещества, именуемые витамином К. Он необходим для синтеза белка, для нормального формирования костей и почек, участвует в производстве веществ, способствующих свертываемости крови. Витамин К содержится в томате, зеленых овощах, сыре.

Витамин РР, или никотиновая кислота, так же как и другие вещества, крайне важен для организма. Он содержится в картофеле, орехах, капусте кольраби. Нехватка витамина РР способствует возникновению пищеварительных расстройств, болезни пеллагра.

Весной помимо витаминов организм нуждается в различных микроэлементах – таких, как: железо, марганец, йод, калий, магний, цинк, селен и др.

Недостаток того или иного вещества приводит к различным последствиям. Так, например, дефицит йода может стать причиной нарушения деятельности щитовидной железы.

Пониженное содержание железа ухудшает состав крови, а при нехватке кальция костная ткань становится менее прочной.

Мы рассказали вам об авитаминозе, однако, существует и противоположное заболевание, ГИПОВИТАМИНОЗ, когда вещества (витамины) содержатся в организме в избытке.

Весной гиповитаминоз – явление не частое, возникнуть может лишь только в том случае, если вы до этого принимали большое количество лекарственных препаратов (витаминов). Излишек витаминов А, В, С, К, РР вреден для организма, как и их недостаток. Избыточные вещества, проникая в организм, всасываются в кровь и вместе с кровотоком разносятся по всем тканям, клеткам. В больших дозах витамины могут быть опасны.

В частности, избыток витамина D может вызвать необратимые нарушения сердечно-сосудистой системы и почек. Длительное употребление витамина А (в больших дозах) оказывает негативное воздействие на работу печени, на формирование костной ткани, у человека появляются частые головные боли, отмечается сухость во рту и слизистых оболочек. Однако в большинстве своем витамины обладают низкой токсичностью и не причинят вашему здоровью особого вреда.

Весной при появлении первых признаков авитаминоза многие стремятся приобрести в аптеке лекарственные препараты. Не торопитесь! Знаете ли вы, что купленные в магазине витамины усваиваются организмом всего на 20–35 %, а те же самые вещества, содержащиеся в зеленых растениях, – на 60–70, а то и на 90 %.

Например, чтобы восстановить 0,05 мг витамина С, вы можете принять 4–5 таблеток или съесть салат из листьев молодой крапивы (25–30 г). Согласитесь, что салат из свежей зелени (петрушки, укропа, листьев одуванчика, крапивы, щавеля), выращенной на вашем дачном участке, заправленной сметаной или растительным маслом, намного полезнее и вкуснее, чем горсть витаминных драже.

Овощные культуры являются важным источником целого ряда необходимых организму веществ, не содержащихся в продуктах животного происхождения. С помощью растительной пищи вы можете разнообразить свой рацион, так как в состав овощей, кроме известных витаминов, микроэлементов, входят также белки, углеводы и жиры.

В овощах, ягодах, фруктах находятся так называемые балластные вещества, которые частично не усваиваются организмом, но зато обладают обволакивающим эффектом. Это свойство очень важно при процессе пищеварения.

Ко всему вышесказанному стоит добавить, что растительная

пища на 80–95 % состоит из воды, крайне необходимой для жизненно важных процессов.

Первая зелень (травы, укроп, петрушка, салат и др.), корнеплоды (редис) богаты витаминами и минеральными веществами, они укрепят ваш организм, прибавят сил, поднимут настроение.

Дикорастущие растения

СУРЕПКА

Относится к семейству крестоцветных, богата горчичными маслами, улучшающими процесс пищеварения, а также витамином С. Растение используют в качестве эффективного противоцинготного средства. В пищу употребляют стебли и листья.

Сурепка обладает горьковатым вкусом, поэтому при приготовлении витаминных салатов листочки травы нужно обязательно смешивать с зеленью петрушки и укропа. При варке супов, борщей растение следует добавлять в самую последнюю очередь, чтобы она не потеряла свои вкусовые качества.

ПАСТУШЬЯ СУМКА

Она относится к тому же семейству, что и сурепка. Растет вдоль дорог, в садах и огородах. В ее состав входят витамины А, С, К, фитонциды, эфирное масло.

Благодаря своей насыщенности полезными веществами пастушья сумка ускоряет пищеварение, способствует повышению аппетита. Ее молодые листья можно использовать при приготовлении весенних зеленых салатов, в качестве приправы к супам.

КУПЫРЬ

Купырь, или кервель, растет на юге нашей страны. В стеблях и листьях содержится большое количество витамина С, эфирных масел.

По своему вкусу ароматный кервель напоминает петрушку. Как и предыдущие растения (сурепку, пастушью сумку), его применяют в приготовлении салатов и первых блюд.

МАТЬ-И-МАЧЕХА

Это растение, богатое витамином А, можно употреблять в пищу. Измельченные молодые листики мать-и-мачехи смешивают

со сметаной, сливочным маслом. В результате получается очень вкусная паста для бутербродов.

ЛЮЦЕРНА

Это растение богато самыми различными витаминами: A, B1, B2, B12, C, E, D2, D3; органическими кислотами, эфирными маслами, углеводами. Свежую зелень люцерны добавляют в салаты, супы, щи.

ПЕРВОЦВЕТ

Это декоративное растение содержит витамин С, каротин (провитамин А). В пищу употребляют молодые побеги первоцвета, готовя из них салаты, приправы к блюдам.

КОЛОКОЛЬЧИК

Богат витаминами С и Е. В пищу используют молодые побеги, а также корень растения, который по вкусу напоминает кукурузу. Из листьев колокольчика делают вкусные зеленые салаты.

Зеленые овощные культуры

СЕЛЬДЕРЕЙ – смотри гл. «Весеннее меню».

РЕВЕНЬ – содержит витамин С, эфирные масла, отличается сладким вкусом, поэтому его чаще всего используют при приготовлении варенья, компотов, киселей. Эти напитки не только утоляют жажду, но и обладают тонизирующим свойством, улучшают настроение, повышают работоспособность.

САЛАТ – содержит азотистые, минеральные вещества, кальций, железо, фосфор, йод, витамин С. Из листьев салата можно сделать вкусные и полезные блюда.

ЩАВЕЛЬ – смотри гл. "Весеннее меню".

ПЕТРУШКА – смотри гл. "Весеннее меню".

УКРОП – смотри гл. "Весеннее меню".

Овощи

Уже в конце мая вы можете собрать первый урожай овощей со своего дачного участка: редис, огурцы и томаты, выращенные в теплице. Из них обычно делают самые разнообразные салаты, закуски, добавляют в щи, супы, мясные рагу и т. п.

ЛУК

Содержит фитонциды, эфирные масла, углеводы, азотистые вещества, витамин С и каротин. Перья лука чаще всего применяют для приготовления весенних витаминных салатов, первых и вторых блюд.

ЧЕСНОК

Содержит те же самые вещества, что и лук. Его используют в качестве приправы к первым и вторым блюдам: щам, супу, гарниру, овощному и мясному рагу. Измельченные зубчики чеснока добавляют в разнообразные салаты, закуски.

РЕДИС

В состав редиса входят эфирные масла, витамины, большое количество клетчатки. Благодаря эфирным маслам он имеет слегка горьковатый вкус, усиливающий аппетит. Из редиса обычно готовят салаты, добавляют его в окрошку.

ОГУРЦЫ

Огурцы богаты минеральными веществами, в них содержится до 90 % воды. Из них можно приготовить суп-рассольник, овощные рагу, салаты, закуски. Ломтики огурцов можно использовать для украшения бутербродов.

ТОМАТЫ

Томаты содержат различные органические кислоты,

минеральные вещества, калий, железо, медь, каротин, витамин С. Эти сочные овощи обладают приятным вкусом. Из них делают салаты, закуски, овощные рагу, соусы, томатные пасты, добавляют их в первые блюда.

* * *

Надеемся, что в данной главе вы нашли для себя много полезной информации: узнали о том, какие растения лучше всего употреблять в пищу, чтобы восполнить недостаток витаминов. Теперь вы знаете, почему ранней весной врачи настоятельно рекомендуют активно вводить в свой пищевой рацион свежую зелень, овощи, корнеплоды.

Глава 3
То, что доктор прописал

Что такое диета, знают все. Дескать, посидишь недельку-другую на сырых фруктах и овощах – и все в порядке: лишний вес сброшен, можно гордиться своей точеной фигурой, забыть о тяжелой походке и «зашкаливших» весах. Мы предлагаем вам поговорить не о тех диетах, которые помогают справиться с лишним весом: на эту тему написано немало умных книжек, а о других, лечебно-профилактических диетах. Они преследуют иную цель: помочь страдающим тем или иным заболеванием справиться со своим недугом. Именно этим диетам посвящена наша глава.

Давайте вспомним, как мы лечимся. Обычно мы очень хорошо помним рекомендации врача, которые касаются лекарственных препаратов. Зато нередко забываем о том, что при многих болезнях нужно соблюдать строгую диету. Трудно бывает отказать себе в удовольствии съесть за обедом любимую котлетку или пирог с мясом, в то время как по предписанию врача надлежит жевать свежую капусту и грызть морковку. Относитесь бережнее к собственному организму. Чтобы узнать, какие продукты предпочтительнее всего употреблять в пищу при вашем заболевании, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Мы уверены, что он обязательно посоветует вам есть побольше овощей, фруктов и ягод. Их можно купить на рынке, в магазине, однако большую радость (и пользу!) вам доставят продукты, которые вы вырастили собственноручно. Вы ежедневно бережно ухаживали за рассадой и уже взрослыми растениями: пололи, поливали, подвязывали, собирали плоды.

Растительная пища легко усваивается организмом, так как содержит в себе много клетчатки, позволяющей хорошо функционировать пищеварительной системе при любой диете. Комплекс витаминов, находящийся в овощах и фруктах, поддержит ваш жизненный тонус. Не забывайте о том, что в плодах, которые вы с таким усердием выращивали, есть масса полезных веществ, помогающих ослабленному организму справиться с болезнью.

Словом, в пользу соблюдения лечебных диет из фруктов и овощей говорит многое. К тому же овощные диеты включают в себя массу вкусных и питательных блюд, которыми не грех себя и побаловать. О том, как с помощью плодов с вашей дачи заставить отступить болезни, мы с вами и поговорим далее.

Начнем с самых серьезных. От СЕРДЕЧНЫХ БОЛЕЗНЕЙ сейчас страдают многие. Виной тому являются различные факторы – малоподвижный образ жизни, наследственная предрасположенность, неправильное питание.

Атеросклеротические "бляшки", закупоривающие кровеносные сосуды, высокое артериальное давление, головокружения, вялость, "мушки" перед глазами – вот далеко неполный список всех "прелестей" заболеваний сердечно-сосудистой системы… Не говоря уж о том, что при некоторых недугах подобного рода (например, инфаркте) существует реальная угроза летального исхода.

Конечно, медицина движется вперед семимильными шагами, и имеется множество лекарственных препаратов и курсов процедур, помогающих справиться с подобными болезнями. Но все же сердечно-сосудистые нарушения относятся к разряду заболеваний, с которыми не шутят.

Запомните: в любом случае – заболели ли вы или нет – вам надо помнить о правильном питании. Если вы страдаете от гипертонии или ишемической болезни сердца, вам стоит включить в свой пищевой рацион побольше свежих фруктов и овощей.

Мы не предлагаем вам употреблять абсолютно все овощи, произрастающие на вашем огороде, тем более что некоторые из них противопоказаны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Например, вам лучше не есть бобовые (в том числе супы из них), исключить из рациона репчатый лук, чеснок, красный перец, хрен, щавель. От маринованных и квашеных овощей вам тоже желательно отказаться.

Для вас полезны:

– плоды, содержащие в себе кальций и магний (предупреждают возникновение приступов гипертонии): петрушка, зеленый лук, морковь, свекла, клубника, вишня, виноград, абрикос;

– овощи, содержащие калий (способствуют выведению из организма излишков натрия, воды): свекла.

Страдающим от атеросклероза рекомендуем употреблять в пищу плоды, выводящие из организма холестерин (например, редьку).

Содержащиеся в черноплодной рябине, черной смородине и яблоках вещества снижают высокое артериальное давление, поэтому их нужно обязательно включать в ежедневный рацион людям с повышенным давлением.

Все эти растения вы наверняка выращиваете у себя на даче. А

если это так, что мешает вам начать вести здоровый образ жизни? Ведь это совсем несложно. И даже если вы в настоящий момент не страдаете от сердечно-сосудистых заболеваний, постарайтесь оградить себя от них и в будущем.

Разумеется, по поводу лечебной диеты вам необходимо будет посоветоваться с врачом, именно он сможет подобрать тот курс лечебного питания, который будет оптимален для вас. Мы предлагаем вашему вниманию вариант диеты, назначаемой при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Диета при сердечно-сосудистых заболеваниях

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Винегрет – 150 г,
творожная масса с кусочками фруктов – 150 г,
чай – 200 мл
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Свежее яблоко – 100 г.
ОБЕД
Вегетарианский суп из овощей: картофеля, моркови, капусты, лука – 260 мл,
рагу из овощей – 180 г,
компот из свежих фруктов или сухофруктов – 200 мл.
УЖИН
Отварная рыба – 200 г,
картофельное пюре – 180 г,
чай – 200 мл.

Многие врачи при сердечно-сосудистых заболеваниях рекомендуют устраивать разгрузочные диеты, в которых преобладает только один овощ или фрукт. Тем, у кого наблюдается повышенное артериальное давление, можно посоветовать ЯБЛОЧНУЮ РАЗГРУЗОЧНУЮ ДИЕТУ. Яблоки отличаются высоким содержанием железа, оказывающего благотворное влияние на деятельность всей сердечно-сосудистой системы.

Один раз в две недели устройте себе яблочный день: в сутки съешьте 1,5 кг спелых фруктов в 5 приемов. Яблоки можно употреблять в сыром виде, протирать их с сахаром, запекать в духовке. (Количество использованного за день сахара не должно превышать ста граммов.)

Заметим, что даже людям с абсолютно здоровыми сердцем и кровеносными сосудами следует баловать себя фруктовыми и овощными салатами, вегетарианскими супами и овощными пюре: и полезно, и вкусно!

Заболевания пищеварительной системы

На сегодняшний день, к сожалению, такие болезни тоже не редкость. Основной причиной их является неправильное питание – переедание или недоедание, злоупотребление острой или жирной (в том числе и жареной) пищей. Все это провоцирует возникновение и развитие желудочно-кишечных недугов. Появляются боли и рези в желудке, изжога, тошнота, рвота, метеоризм, запоры или поносы.

Если вы хотите избавиться от заболеваний или предотвратить их возникновение, перейдите на сбалансированное питание, основную долю которого должны составлять свежие овощи и фрукты.

Почетное место среди овощей в данном случае занимает картофель, потому что именно в нем содержится так называемый витамин U – активный противоязвенный фактор. Он способствует заживлению язв желудка и двенадцатиперстной кишки, поэтому широко применяется при лечении этих заболеваний и прочих воспалений желудочно-кишечного тракта.

Кроме картофеля, тем, кто страдает от заболеваний желудочно-кишечного тракта, можно рекомендовать морковь, свеклу, цветную капусту, тыкву, кабачки, укроп и томат.

Поскольку при заболеваниях органов пищеварения не стоит перегружать желудочно-кишечный тракт, следует почаще готовить фруктовые и овощные первые блюда: на картофельном и морковном отваре, молочные пюре из овощей, супы из протертых ягод с добавлением манной крупы. Не забывайте и о полезных натуральных соках. Следует учитывать, что цельные соки оказывают нейтрализующее действие на желудок, а разведенные водой, наоборот, усиливают секрецию.

Заметим, что при желудочно-кишечных недугах нежелательно употреблять в пищу некоторые овощи. Вам, например, придется отказаться от белокочанной капусты, так как она провоцирует повышенное газообразование и действует раздражающе при язве желудка (чего, кстати, нельзя сказать о капустном соке, который часто рекомендуют при желудочно-кишечных заболеваниях). Полностью исключите из рациона репу, брюкву, редьку, шпинат и щавель. Кроме того, не следует употреблять маринованные овощи: для вас они крайне вредны.

Предлагаем вариант лечебной диеты при желудочно-кишечных заболеваниях.

Диета при заболеваниях желудочно-кишечного тракта

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Омлет – 150 г,
овсяная каша с кусочками фруктов и ягодами – 150 г,
чай с молоком – 200 мл.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Молоко – 200 мл,
свежее яблоко – 100 г.
ОБЕД
Молочный суп-пюре из моркови и картофеля – 150 г,
гречневая каша – 150 г,
кисель из свежих фруктов – 200 мл.
УЖИН
Отварная рыба – 120 г,
морковно-яблочный рулет – 150 г,
чай с молоком – 200 мл.

Сделаем одно важное замечание. Цель данной лечебной диеты – "разгрузить" кишечник и желудок. Старайтесь питаться не реже четырех раз в день, тщательно пережевывать пищу, чтобы она быстрее усваивалась организмом.

Заболевания желчного пузыря

Количество людей, страдающих ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ, возрастает. Пузырь вбирает в себя всю желчь, вырабатываемую печенью и выделяемую из нее в процессе пищеварения. При нарушении регуляции деятельности желчного пузыря он сокращается (спазмируется), в результате чего в нем скапливается избыточное количество желчи, или расслабляется – желчь свободно из него вытекает.

При подобных нарушениях особое внимание надо уделять характеру питания, ведь именно пища способствует образованию и выделению желчи из организма. При сбалансированном рационе желчные пути регулярно освобождаются от излишка скапливающейся в них желчи, не допуская ее застаивания.

Диета должна учитывать влияние той или иной пищи на нормальное функционирование желчного пузыря и желчевыводящих путей. Так, если органы больного находятся в расслабленном состоянии, необходимо употреблять пищу, вызывающую их сокращение. Когда пузырь сокращается – использовать продукты, способствующие его расслаблению.

Не советуем заниматься самолечением. Оптимальный курс исцеления и необходимую диету может назначить только врач-специалист.

Какие же продукты целесообразно включать в свой пищевой рацион при болезнях желчного пузыря?

Прежде всего, конечно, овощи и фрукты. При подобных недугах можно употреблять овощи как в сыром, так и вареном, тушеном виде. Из них делают разнообразные салаты, гарниры. Из сухофруктов (кураги, чернослива, изюма) и моркови готовят плов, из той же моркови и творога – пудинг.

Обязательно включайте в свое меню натуральные фруктовые, овощные, ягодные соки, морсы, компоты.

Однако беспорядочное потребление некоторых фруктов и овощей может принести вред вашему организму. С большой осторожностью следует относиться к белокочанной квашеной капусте. Лук вы можете употреблять только в вареном виде.

Не следует есть шпинат, щавель, редис, редьку, зеленый лук, чеснок, бобовые. Откажитесь от соленых и маринованных овощей – они могут неблагоприятно сказаться на состоянии вашего здоровья.

Приводим несколько примерных диет, которые необходимо соблюдать при заболеваниях желчного пузыря.

Рисово-компотная диета

ЗАВТРАК
Рисовая каша – 200 г,
свежее яблоко – 100 г,
компот из свежих или сушенных фруктов, ягод – 200 мл.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Сладкая булочка – 1 шт.,
компот – 200 мл.
ОБЕД
Овощной суп – 200 мл,
отварная рыба – 100 г,
компот – 200 мл.
УЖИН
Рисовая каша – 150 г,
компот – 200 мл.

Фруктово-овощная диета

ЗАВТРАК
Салат из свежих огурцов – 150 г,
омлет с помидорами – 200 г,
чай – 200 мл,
свежие фрукты (яблоки, груши) – 250 г.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Йогурт – 300 г,
фрукты – 200 г.
ОБЕД
Борщ – 250 мл,
овощное рагу – 150 г,
фрукты – 300 г,
сок – 200 мл.
УЖИН
Винегрет – 150 г,
фрукты – 300 г,
чай – 200 мл.

Предложенные нами диеты будут полезны также людям, регулярно устраивающим разгрузочные дни, чтобы освободить организм от накопившихся шлаков, вредных, токсичных веществ.

Заболевания почек

Мочекаменная болезнь, хронический пиелонефрит, гломерулонефрит и почечная недостаточность – вот далеко неполный список заболеваний почек.

Пожалуй, одной из самых распространенных является мочекаменная болезнь. Из-за повышенной концентрации или нарушения кислотно-щелочного баланса выделяемые соли выпадают в кристаллы и оседают в почках. Пока еще не существует лекарства, полностью растворяющего камни в почках. Однако с помощью определенной диеты вы сможете предотвратить появление недуга.

Людям, страдающим этим заболеванием, необходимо соблюдать строгую диету. В меню должны входить ягоды, фрукты, овощи, обладающие ощелачивающим действием. Включайте в свой рацион свеклу, огурцы, лук, картофель, помидоры, бобы, морковь, арбуз, персики, груши, крыжовник, клубнику, сливу, яблоки. Они нормализуют кислотно-щелочной баланс, предотвращая образование камней в почках.

Особенно полезна черная редька. Ее сок, смешанный с медом, обладает мочегонным действием, он также способствует выведению и растворению камней в почках.

Постарайтесь исключить из меню щавель, шпинат, ревень, цветную капусту, так как они содержат в большом количестве щавелевую кислоту.

Предлагаем вам вариант лечебной диеты для больных мочекаменной болезнью.

Диета для больных мочекаменной болезнью

ЗАВТРАК
Отварной картофель несоленый – 200 г,
чай – 200 мл.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Фруктовый салат – 200 г.
ОБЕД
Суп овощной вегетарианский несоленый – 150 г,
пюре из протертых овощей – 150 г,
отварное мясо – 50 г.
ПОЛДНИК
Свежие яблоки – 300 г.
УЖИН
Овощная икра – 200 г,

мусс из ягод и фруктов – 200 г.

При других заболеваниях почек также рекомендуется употреблять больше свежих овощей и фруктов. Так, например, при хроническом пиелонефрите (воспалении почечной ткани в сочетании с поражением мочевыводящих путей) следует соблюдать фруктово-овощную диету. Обязательно введите в рацион картофель, капусту, свеклу.

Хронический пиелонефрит часто сопровождается анемическим синдромом. Чтобы этого не произошло, в диету больного включают плоды, содержащие большое количество железа и кобальта, – яблоки, землянику, клубнику.

Предлагаем вам вариант лечебной диеты для больных хроническим пиелонефритом.

Диета для больных хроническим пиелонефритом

ЗАВТРАК
Творожная масса – 100 г,
фрукты (яблоки, груши) – 300 г,
сок – 200 мл.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Кефир – 400 мл.
ОБЕД
Свекольный салат – 70 г,
картофельный суп – 200 мл,
отварное мясо – 50 г,
овощное рагу – 150 г,
компот – 300 мл.
УЖИН
Отварная рыба – 80 г,
отварные овощи – 200 г,
морс – 200 мл.
НА НОЧЬ
Молоко – 200 мл

Сахарный диабет

Сахарный диабет – самое распространенное эндокринное заболевание. Возникает оно из-за нарушений выработки в организме гормона инсулина. Вследствие этого уровень сахара в крови повышается.

При таком недуге крайне важно соблюдать лечебную диету, один из принципов которой состоит в употреблении продуктов (в том числе овощей и фруктов), содержащих медленно всасывающиеся углеводы, а также витамины, минеральные вещества, пищевые волокна.

Больным сахарным диабетом следует есть побольше овощей: капусту, кабачки, тыкву, баклажаны, салат, огурцы, томаты. Употребляйте их в сыром, вареном, тушеном и запеченном виде. Постарайтесь полностью исключить из меню соленые и маринованные овощи, виноград и его сок.

Разнообразьте свой рацион фруктами, ягодами кисло-сладких сортов. Из них вы можете делать соки, варить компоты, готовить муссы и желе. Помните, что блюда не должны быть сладкими – это только повысит уровень сахара в крови. При необходимости используйте заменитель сахара – сорбит или ксилит.

А теперь мы хотим предложить вам вариант диеты при сахарном диабете.

Диета для больных сахарным диабетом

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Нежирный творог с молоком – 200 г,
рассыпчатая гречневая каша – 150 г,
чай (несладкий) – 200 мл.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Отвар из пшеничных отрубей – 200 мл.
ОБЕД
Вегетарианские щи со свежей капустой – 200 мл,
отварное мясо – 50 г,
тушеная морковь – 150 г,
фруктовое желе – 100 г.
ПОЛДНИК
Свежие яблоки – 200 г.
УЖИН
Капустный шницель – 200 г,
отварная рыба – 200 г,
чай – 200 мл.

НА НОЧЬ
Кефир – 200 мл.

Рыбно-овощная диета для больных сахарным диабетом

ЗАВТРАК
Свежие овощи (капуста, помидоры, огурцы, морковь) – 100–150 г,
чай (несладкий) – 200 мл.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Отварная рыба или нежирное мясо – 80 г,
яблоки, груши – 150 г.
ОБЕД
Овощной суп – 250 мл,
отварная рыба – 80 г,
свежие овощи – 100 г.
УЖИН
Отварная рыба или нежирное мясо – 80 г,
свежие овощи – 150 г,
чай – 200 мл.

Несмотря на то что подобные разгрузочные диеты оказывают лечебное воздействие на организм, не стоит ими злоупотреблять. Ваше питание должно быть полноценным. Исключение составляют продукты, которые вам противопоказаны.

Заболевания органов дыхания

При острых респираторных заболеваниях (ОРЗ) не менее важную роль играют фруктовые и овощные диеты.

Лечебные диеты рекомендуются и при пневмониях. Напомним, что пневмония – это острое воспаление легочной ткани, спровоцированное бактериями. Людям с таким диагнозом следует увеличить количество потребляемых продуктов, богатых витаминами и биологически активными веществами. Очень полезны черная смородина, шиповник (многие садоводы любят выращивать его на дачах), крыжовник, малина, вишня, петрушка, укроп.

При пневмонии не рекомендуется употреблять в пищу щи и супы с бобовыми. До полного выздоровления вам придется отказаться от фасоли, кукурузы, а также ограничить потребление белокочанной капусты, редиса, редьки, лука и чеснока.

Предлагаем вариант лечебной диеты для больных, страдающих острой пневмонией. В нее, помимо мясных и молочных продуктов, включены овощи и фрукты.

Диета для больных острой пневмонией

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Салат из яблок со сметаной – 200 г,
овсяная каша на молоке – 200 г,
чай с молоком – 200 мл.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Бутерброд с сыром – 100 г,
сок – 200 мл.
ОБЕД
Борщ на мясном бульоне – 200 мл,
жареная курица с отварным картофелем – 250 г,
компот из свежих или сухих фруктов – 200 мл.
ПОЛДНИК
Кисель из ягод и фруктов – 250 мл.
УЖИН
Морковное пюре – 150 г,
творожная масса – 250 г,
чай – 200 мл.

* * *

Итак, вы познакомились с лечебными диетами, основу которых составляют ягоды, овощи и фрукты, выращенные вашими собственными руками.

Напоследок хотелось бы дать вам один совет. Даже если вы не болеете ни одним из вышеупомянутых заболеваний и вас по большому счету можно назвать совершенно здоровым человеком, все-таки постарайтесь ежедневно включать в свой рацион побольше овощей и фруктов. Они укрепляют организм, повышают его сопротивляемость к различного рода инфекциям, болезням.

Глава 4
Лето

Лето – это то время, когда на огороде начинают поспевать, наливаться соком ягоды (клубника, вишня, малина, смородина), овощи (перец, томат, огурец, баклажан, лук, капуста), фрукты (черешня, яблоко). В этой главе нам бы хотелось подробнее рассказать вам о том, какие витамины, минеральные вещества содержатся в этих культурах.

Овощи, ягоды и фрукты, поспевающие летом

Овощи

БОБОВЫЕ ОВОЩНЫЕ КУЛЬТУРЫ (СОЯ, ГОРОХ, ФАСОЛЬ)

Недозрелые плоды и зерно бобовых овощных культур содержат 5–6 % белка, сахар, витамины, соли кальция и железа. Зеленый горошек по питательной ценности в 1,5–2 раза превосходит картофель.

В состав сои, фасоли входят незаменимые для питания человека аминокислоты. В семенах сои и арахиса много жира, поэтому из них готовят масло.

В народной медицине стручки фасоли широко применяются при сахарном диабете. Отвар высушенных, измельченных стручков растения употребляют при ревматизме, заболеваниях почек, мочекаменной болезни, циститах.

Один из сортов фасоли – Лимская – обладает противовоспалительным свойством, способствует повышению иммунитета к некоторым инфекционным заболеваниям.

Ягоды и фрукты

Летом появляются первые ягоды: клубника, черешня, вишня, смородина, крыжовник. Они полезны, обладают приятными вкусовыми качествами, являются незаменимым источником витаминов, фруктозы.

МАЛИНА

Ягоды малины насыщены витаминами С, В1, В2, Е, РР, К1, каротином, обладают отличными вкусовыми качествами, ценными лечебными свойствами.

В малине находится вещество, предупреждающее развитие атеросклероза. Ее плоды используются в качестве потогонного средства при простудных заболеваниях.

В народной медицине отвар из листьев малины применяют при различных воспалениях, в качестве отхаркивающего средства при кашле, заболеваниях горла.

СМОРОДИНА

Смородина – одна из наиболее ценных культур. Ягоды растения отличаются высоким содержанием витаминов С, А, В, Р, РР. Они богаты сахаром, органическими кислотами и минеральными веществами.

Листья черной смородины входят в состав витаминных сборов. Из ее плодов готовят полезные препараты, соки, варенья. Их назначают в качестве общеукрепляющего средства при авитаминозах, тяжелых заболеваниях, после хирургических операций.

Плоды и листья обладают мочегонным и противовоспалительным действием. Чаем из листьев смородины лечат заболевания кожи, золотуху.

Ягоды не рекомендуют употреблять в пищу больным, страдающим язвой желудка.

КРЫЖОВНИК

Его плоды содержат одно из редчайших органических соединений – янтарную кислоту, которая служит биостимулятором. Считается, что это вещество играет большую роль в сохранении эластичности стенок кровеносных сосудов. Известно, что спазмы сосудов головного мозга снимаются 2–3 мг янтарной кислоты.

В природе янтарная кислота встречается довольно редко. Кроме крыжовника, она содержится в чернике, вишне и винограде. Отвар из плодов растения освежает, ослабляет боли в кишечнике и способствует его очищению.

КЛУБНИКА

Клубника – одна из первых ягод, появляющихся на садовых участках средней полосы России. Душистая, сладкая, словно насквозь пропитанная солнечным светом, она годится не только для приготовления варенья и компотов. Из нее делают много других вкусных и полезных блюд.

Обычно эта ягода спеет очень дружно, поэтому урожай ее достаточно велик.

Клубника – это многолетнее травянистое садовое растение, имеющее небольшие сочные плоды, как правило, овальной формы. Они богаты клетчаткой, фруктозой, витаминами С и К.

Эту ягоду можно употреблять в свежем виде, засушивать или консервировать.

ВИШНЯ

Вишня, черешня – самые первые «весенние» ягоды, поспевают в конце мая – начале июня. Вишня содержит в себе большое количество минеральных, пектиновых веществ, органических кислот, а также фруктозу и витамин А.

Эта ягода обладает антисептическими свойствами. Мякоть красной вишни содержит большое количество витаминов, солей, минеральных веществ, меди (11,7 мг на 1 кг). Народная медицина считает, что ее сок благотворно действует на центральную нервную систему.

Ягоды вы можете использовать для приготовления компотов, соков, морсов, муссов, желе.

Фрукты

ЯБЛОКИ

Летом поспевают такие сорта яблок, как мальт, шафран, пепин-китайка, белый налив, московская грушевка и др. Их надо есть сразу же после сбора, так как в этот момент они отличаются большей ценностью и характеризуются отличными вкусовыми качествами.

В яблоках находится большое количество витаминов (С, провитамин А, РР, В1, В2), органических кислот и 28 разнообразных микроэлементов.

Эти фрукты применяют при малокровии, недостатке витаминов, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Они улучшают пищеварение, поэтому их рекомендуют употреблять как можно чаще.

Яблочный сок помогает при болезни мочевого пузыря, почек, печени, остром бронхите и неврастении.

Дикорастущие травы, употребляемые в пищу

На вашем огороде растут различные дикорастущие травы. Их цветы, листья, стебли и корни также богаты различными витаминами и ценными минеральными веществами.

КЛЕВЕР КРАСНЫЙ, ИЛИ ЛУГОВОЙ

На Руси его издавна считали столовой травой, улучшающей вкус различных блюд. Клевер богат витаминами С, А, Р, Е, микроэлементами – кобальтом, никелем, медью, а также углеводами, жирами, белками.

Растение понижает температуру тела при простуде, ангине, заболеваниях легких, оказывает противовоспалительное действие при ревматизме, кожных заболеваниях.

ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ

Из этой травы можно готовить чай. Он обладает общеукрепляющим действием, увеличивает содержание гемоглобина в крови, возбуждает аппетит, повышает трудоспособность.

При возбуждении центральной нервной системы напиток из подорожника оказывает успокаивающее, усыпляющее действие, понижает артериальное давление.

ЗВЕРОБОЙ

В народе зверобой называют «травой от девяноста девяти болезней». Помогает он при лечении простудных заболеваний. Обладает противовоспалительным, бактерицидным, вяжущим, кровоочистительным, противоглистным, успокаивающим действиями.

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ

Душица используется как потогонное, общеукрепляющее средство. Трава успокаивает нервную систему, улучшает сон, помогает при зубной боли, возбуждает аппетит.

Летнее меню

Мы предлагаем вашему вниманию летнее меню, рассчитанное на одну неделю.

«Летнее» меню, рассчитанное на одну неделю

ПОНЕДЕЛЬНИК

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Томаты с брынзой под сметанным соусом,
поджаренный хлеб,
яблочно-вишневый сок.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Омлет с ломтиками томатов,
чай с вишневыми листьями.
ОБЕД
Салат из яиц, свежих огурцов и зеленого лука,
польский хлодник,
говяжья печень с цуккини,
отварной картофель под соусом из сливочного масла и рубленого укропа,
морс из крыжовника.
ПОЛДНИК
Булочки с малиновым вареньем,
молоко.
УЖИН
Сыр,
кабачки со сметанно-яичным соусом,
фруктовый салат из клубники и дыни,
чай с мелиссой.

ВТОРНИК

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Бутерброды с колбасой и пастой из протертых овощей,
чай.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Печенье,
крыжовник с сахаром,
какао.

ОБЕД
Салат из ветчины и свежих огурцов,
суп с клецками,
лещ, запеченный с сыром и томатами,
коктейль из фруктовых соков.
ПОЛДНИК
Творожные кнедли,
яблочный сок.
УЖИН
Овощное рагу с кусочками отварной телятины,
чай с мятой.

СРЕДА

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Бутерброды с сыром и овощной пастой,
кофе с молоком.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Блинчики с творожно-фруктовой начинкой,
кефир.
ОБЕД
Закуска из тушеных цуккини, лука и томатов,
суп куриный с томатами,
мясо, запеченное с картофелем и зеленью,
печенье с глазурью,
коктейль из минеральной воды и смородинового сока.
ПОЛДНИК
Бисквитный пирог с яблоками и вишней,
молоко.
УЖИН
Салат из помидоров и огурцов,
тефтели с овощами,
чай с мятой.

ЧЕТВЕРГ

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Картофельные лепешки с зеленью,
смородиново-морковный сок.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Пирожное из слоеного теста с фруктовой начинкой,
чай.

ОБЕД
Салат из сладкого перца, брынзы и зеленого горошка,
суп "Мастава" с томатами и репчатым луком,
рулетики из телятины, запеченные с сыром,
канапе с томатами и огурцами,
морс из свежих яблок и вишни.
ПОЛДНИК
Творожный пирог с ломтиками фруктов (яблок, груш),
клубничное молоко.
УЖИН
Рагу из картофеля, цветной капусты и сладкого перца,
бутерброды с овощной пастой,
чай со свежей смородиной.

ПЯТНИЦА

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Бутерброды с сосисками и пастой из рубленых яблок, томатами и сыра,
кофе.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Манные биточки с фруктовым соусом,
сливовый сок.
ОБЕД
Салат из свеклы с яблоками и орехами,
суп-пюре из картофеля и свежего зеленого лука,
мясо на шампурах,
рис с овощным соусом,
морс из яблок и слив.
ПОЛДНИК
Пончики,
гранатовый сок.
УЖИН
Овощные фрикадельки,
поджаренные хлебцы,
чай с корицей.

СУББОТА

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Каша пшенная с яблоками и тертыми орехами,
кофе.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Творожные кнедли под сметанно-фруктовым соусом,
морковно-свекольный сок.
ОБЕД
Салат из филе курицы, томатов и свежего горошка,
окрошка,
шницель из индейки с овощами,
коктейль из яблочного сока, лимонада и малинового сиропа.
ПОЛДНИК
Пирог со свежими ягодами,
молочный коктейль.
УЖИН
Овощи, запеченные с сыром,
горячий напиток из шиповника и черной смородины.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Творог с фруктами,
чай с мятой, лепестками роз и цветками календулы.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Сырное суфле с овощами,
какао.
ОБЕД
Салат из свежих помидоров, фенхеля и яблок,
суп из рыбы с овощами,
фрикадельки, фаршированные овощами,
компот из свежих фруктов.
ПОЛДНИК
Печенье с тертой морковью,
черничное молоко.
УЖИН
Корейка, начиненная овощами,
фруктовый салат с соусом из взбитых сливок,
фруктово-ягодный коктейль.

Кабачковый день

Долгую зиму и весну вы ждали появления фруктов и овощей. И вот, наконец, ваши заветные мечты сбылись: грядки радуют овощным изобилием, наливаются соком ягоды, спеют фрукты. Вы можете устроить себе овощной день. Используйте для приготовления блюд только один вид овощей (томат, морковь, картофель, кабачок, фасоль). Мы предлагаем вам меню кабачкового дня.

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Оладьи кабачковые со сметаной,
кофе.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Бутерброды с жареными кабачками и свежей зеленью,
чай с мелиссой.
ОБЕД
Салат из свежих кабачков, огурцов и яблок,
суп "Кабачок",
кабачки, тушеные с говяжьим фаршем и овощами,
компот из свежих кабачков и лимона.
ПОЛДНИК
Блинчики с вареньем из кабачков,
молоко.
УЖИН
Кабачки, тушеные с зеленым луком и яйцами,
поджаренные хлебцы,
чай.

Крыжовниковый день

Крыжовник богат витаминами, минеральными веществами, оказывающими благоприятное воздействие на состояние организма. Предлагаем вам провести крыжовниковый день.

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

Пирог с крыжовником,

кофе.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Бутерброды с острой закуской "Чатни",

компот из крыжовника и яблок.

ОБЕД

Фруктовый салат из дыни, клубники и крыжовника со взбитыми сливками,

суп с клецками на курином бульоне,

свиные отбивные с крыжовником и сладкого перца,

острая закуска из крыжовника,

крыжовниковый морс.

ПОЛДНИК

Творожники с крыжовником,

кефир.

УЖИН

Сладкий рис с крыжовником и изюмом,

чай.

Клубничный день

Кто-то, услышав слова «клубничный день», подумает, что это – новинка диетологии, помогающая избавиться от лишнего веса, укрепить организм полезными витаминами. Гурманы получат прекрасную возможность отточить свое мастерство, познакомиться с новыми рецептами, удивить и порадовать близких.

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Творожные оладьи с клубничным пюре,
молоко,
сухарики.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Клубнично-апельсиновый салат.
ОБЕД
Салат из редьки с яблоками и морковью,
суп фруктовый витаминный,
азу из свинины,
мороженое.
ПОЛДНИК
Йогуртовый мусс с клубникой.
УЖИН
Цыпленок с рисом и грибами,
клубника с творогом.

Рецепты блюд

Салаты

Салат – распространенное блюдо, которое можно приготовить за 5–10 минут. Вкусно и очень полезно.

Как правило, салаты подаются к столу в сочетании с другими закусками. В летнее время овощной салат может стать и основным блюдом. Например, салат из макарон, ломтиков помидора с сырным соусом; или салат из картофеля, колбасы и огурцов, заправленных майонезом. Однако при этом не стоит забывать, что салаты открывают застолье, поэтому должны быть легкими. Они помогают организму лучше усваивать пищу и, что немаловажно, возбуждают аппетит.

САЛАТ «ЛЕТНИЙ»

Вам потребуется:
зеленый горошек – 50 г,
морковь – 3 шт.,
огурцы – 2 шт.,
цветная капуста – 150 г,
помидоры – 3 шт.,
яйца – 3 шт.,
майонез – 70 г,
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Соцветия цветной капусты отварить в подсоленной воде. Яйца сварить, мелко порубить. В салатнице смешать рубленые яйца, отваренные и измельченные соцветия цветной капусты, нашинкованные огурцы и морковь. Добавить дольки помидоров, зеленый горошек. Посолить, заправить майонезом.

В одной порции 430 ккал.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ, ЯИЦ И ЗЕЛЕНОГО ЛУКА

Вам потребуется:
огурцы – 3–4 шт.,
яйца – 3 шт.,
зеленый лук – 1 пучок.
Для соуса:

сметана – 50 г,
укроп – 1 пучок,
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Яйца отварить вкрутую, охладить. Яичный белок нарезать кубиками. Огурцы, зеленый лук нашинковать, переложить в салатницу.

Для соуса укроп мелко порубить, смешать его со сметаной, посолить.

Яичный белок и огурцы перемешать, залить соусом. Яичный желток растереть, посыпать им салат.

В одной порции 255 ккал.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С ДЫНЕЙ И КЛУБНИКОЙ

Вам потребуется:
дыня – 200 г,
клубника – 200 г,
вишня – 100 г.
Для соуса:
сметана – 100 г,
сахар – 100 г.
Способ приготовления.

Клубнику промыть, удалить плодоножки и выложить ее на сухую салфетку. Дыню очистить от семян, срезать корочку, мякоть нарезать мелкими кубиками. Вишню вымыть, обсушить и извлечь косточки.

Отдельно приготовить соус: при помощи миксера взбить сметану с сахаром.

На дно вазочки выложить часть соуса, затем слоями – подготовленные фрукты. Сверху салат полить остатками соуса, посыпать тертым шоколадом.

В одной порции 230 ккал.

САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ И СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ

Вам потребуется:
ветчина – 200 г,
огурцы – 2 шт.,
перец, соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Ветчину нарезать тонкой соломкой. Огурцы очистить от

кожицы, натереть на терке, посыпать специями, тщательно перемешать. Ветчину уложить на блюде, сверху нее – "огурцовую" смесь.

В одной порции 170 ккал.

САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА, БРЫНЗЫ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

Вам потребуется:
сладкий перец – 3 шт.,
брынза – 150 г,
зеленый горошек – 120 г.
Для соуса:
растительное масло – 50 мл,
лимонный сок – 20 мл,
укроп – 20 г,
овощной бульон – 50 мл,
соль, перец – по вкусу.
Способ приготовления.

Из сладкого перца удалить сердцевину и порезать его тонкой соломкой. В салатницу выложить перец, тертую брынзу, зеленый горошек.

Для соуса укроп мелко нашинковать, положить его в глубокую миску. Туда же влить растительное масло, овощной бульон и лимонный сок. Все тщательно взбить миксером. Приготовленным соусом залить салат, перемешать, посолить и поперчить.

В одной порции 270 ккал.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ И ОРЕХАМИ

Вам потребуется:
свекла – 200 г,
яблоки – 150 г,
грецкие орехи – 80 г.
Для соуса:
сметана – 60 г,
сахар – 50 г.
Способ приготовления.

Свеклу отварить, остудить и порезать тонкой соломкой. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Орехи измельчить. В салатницу выложить свеклу,

яблоки и орехи.

Сметану взбить с сахаром в пышную массу, залить ею салат.

В одной порции 140 ккал.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ, ФЕНХЕЛЯ И ЯБЛОК

Вам потребуется:
помидоры – 2 шт.,
яблоки – 1 шт.,
фенхель – 2 корня,
петрушка – 20 г,
лимонный сок – 1/2 ч. л.,
растительное масло – 1–2 ст. л.,
соль – по вкусу.

Способ приготовления.

Помидоры порезать тонкими ломтиками и выложить в салатницу. Яблоко вместе с кожицей натереть на терке, смешать с подготовленными помидорами. Фенхель мелко нашинковать, добавить к остальным продуктам. Сбрызнуть все лимонным соком, добавить мелко порезанную петрушку и посолить. Готовый салат заправить растительным маслом, тщательно перемешать.

В одной порции 103 ккал.

САЛАТ ФРУКТОВЫЙ С СОУСОМ ИЗ ВЗБИТЫХ СЛИВОК

Вам потребуется:
клубника – 100 г,
вишня – 50 г,
абрикосы – 100 г,
груша – 80 г.
Для соуса:
сливки – 100 г,
сахарная пудра – 50 г.

Способ приготовления.

Все фрукты промыть и подсушить на чистой салфетке. У клубники удалить плодоножки, ягоду разрезать на четыре части. У вишни и абрикосов удалить косточки, разделить на две половинки. Грушу очистить от кожицы, удалить сердцевину, порезать кубиками. Все ингредиенты выложить в тарелку, перемешать.

Сливки с сахарной пудрой взбить до образования пышной однородной массы. Полученной смесью полить салат.

В одной порции 97 ккал.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ КАБАЧКОВ, ОГУРЦОВ И ЯБЛОК

Вам потребуется:
кабачок – 200 г,
огурцы – 1 шт.,
яблоко (кислого сорта) – 1–2 шт.,
сметана – 50 г,
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Кабачок очистить от кожуры, порезать кубиками или натереть на крупной терке. Огурцы и яблоко нарезать мелкой соломкой. Все смешать, заправить салат сметаной, посолить.

В одной порции 130 ккал.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ ИЗ ДЫНИ, КЛУБНИКИ И КРЫЖОВНИКА СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

Вам потребуется:
дыня – 100 г,
клубника – 100 г,
крыжовник – 100 г,
сливки – 200 мл,
сахарная пудра – 60–70 г.
Способ приготовления.

Дыню очистить от кожицы, семян и порезать кубиками. Клубнику промыть, подсушить и разрезать вдоль. Крыжовник вымыть. Смешать в салатнике все фрукты и залить сливками, взбитыми с сахаром.

В одной порции 200 ккал.

Первые блюда

Летнее изобилие и желание разнообразить стол помогут вам приготовить очень вкусные и оригинальные блюда. Используйте самые смелые овощные сочетания для приготовления первых блюд. Из моркови, сладкого перца, лука, кабачка можно сделать замечательные суповые «заправки».

Не забывайте и о свежей зелени: базилике, укропе, сельдерее, петрушке. Добавляйте ее в летние супы, салаты, закуски.

СУП КУРИНЫЙ С САЛАТОМ И ПОМИДОРАМИ

Вам потребуется:
курица – 500–600 г,
помидоры – 2–3 шт.,
морковь – 1 шт.,
лук-порей – 1 шт.,
зеленый салат – 1 пучок,
корень сельдерея – 1 шт.,
вермишель – 80 г,
сметана – 50 г,
вода – 3 л,
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Приготовить прозрачный куриный бульон. Когда он закипит, опустить вермишель. Нарезать мелкими кубиками морковь и корень сельдерея, дольками – помидоры. Листья салата нашинковать. Спассеровать все ингредиенты, выложить их в бульон. Добавить мелко нарезанный лук-порей, посолить.

Разлить суп в порционные тарелки и добавить по ложке сметаны.

В одной порции 390 ккал.

СУП «МАСТАВА»

Вам потребуется:
вода – 2 л,
говядина – 600 г,
картофель – 5 шт.,
рис – 150 г,
морковь – 2 шт.,
репчатый лук – 2 шт.,
помидоры – 3 шт.,
лавровый лист – 3 шт.,
свежая зелень (укроп, петрушка) – 50 г,
растительное масло – 40 мл,
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Говядину промыть, нарезать, залить водой и варить в течение 1 часа. Готовый бульон процедить и вновь поставить на огонь. Картофель нарезать кубиками и выложить в бульон. Опустить в него тщательно промытый рис, лавровый лист. Помидоры нарезать дольками, лук – кубиками, морковь натереть. Овощи

спассеровать в растительном масле, выложить в бульон и варить до готовности.

Перед подачей к столу добавить в суп мелко рубленную зелень.

В одной порции 415 ккал.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Вам потребуется:
курица или говядина – 600 г,
картофель – 5 шт.,
репчатый лук – 2–3 шт.,
морковь – 2–3 шт.,
укроп – 20 г,
сметана – 60 г,
корень сельдерея – 20 г,
лавровый лист – 1 шт.,
сливочное масло – 30 г,
сметана – 50 г,
вода – 2,5 л,
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Мясо промыть, очистить от пленок, залить холодной водой, на сильном огне довести до кипения, после чего снять пенку, огонь убавить и варить в течение часа (если курица) и двух (если говядина) на медленном огне. Готовый бульон процедить, картофель почистить, положить в бульон и варить до полной готовности. В кастрюлю добавить корень сельдерея и лавровый лист.

Морковь натереть на терке или порезать тонкой соломкой. Лук порубить кубиками. Спассеровать в сливочном масле лук и морковь. Готовый картофель тщательно размять. Выложить в бульон с картофельным пюре тушеные морковь и лук.

Перед подачей к столу в каждую тарелку положить мелко нарезанную зелень укропа и сметану.

В одной порции 380 ккал.

ПОЛЬСКИЙ ХЛОДНИК

Вам потребуется:
вода – 1 л,
квас – 200 мл,

огурцы – 2–3 шт.,
свекла – 5 шт.,
зеленый лук – 30 г,
укроп – 20 г,
яйца – 3 шт.,
сметана – 100 г,
сахар – 5 г,
соль – 10 г.

Способ приготовления.

Свеклу очистить от кожицы и отварить. В свекольный отвар добавить сахар и соль. Остудить и влить стакан кислого кваса. Для вкуса можно добавить немного лимонного сока или уксуса. Получившийся свекольный квас поставить на холод.

Отваренную и охлажденную свеклу натереть на терке или нарезать соломкой. Огурцы порезать кубиками. Отваренные вкрутую яйца порубить.

На дно просторного блюда выложить измельченный укроп и зеленый лук, посолить. Порезать кубиками отварной охлажденный картофель. Разложить на блюде яйца, свеклу, картофель, добавить сметану. Залить полученную массу свекольным квасом.

В одной порции 290 ккал.

ОКРОШКА С ФИЛЕ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ

Вам потребуется:
квас – 1 л,
картофель – 5 шт.,
филе копченой рыбы – 200 г,
огурцы – 2–3 шт.,
зеленый лук – 50 г,
укроп – 20 г,
петрушка – 15 г,
яйца – 3–4 шт.,
сметана или майонез – 100 г,
квас – 700 г,
соль – по вкусу.

Способ приготовления.

Картофель и яйца отварить, охладить и нарезать кубиками. Укроп, петрушку, зеленый лук измельчить, посолить. Все ингредиенты выложить на блюдо, добавить нарезанное кусочками филе рыбы, заправить сметаной или майонезом. Полученную массу залить квасом.

В одной порции 270 ккал.

СУП С РЫБНЫМИ КНЕДЛИКАМИ И ОВОЩАМИ

Вам потребуется:
вода – 2 л,
морская или речная рыба – 1 кг,
репчатый лук – 1 шт.,
морковь – 2 шт.,
корень петрушки – 1 шт.,
картофель – 7 шт.,
лавровый лист – 1 шт.,
черный перец горошком – 4 шт.
Для пюре:
мука – 2–3 ст. л,
молоко – 3/4 л,
яичные желтки – 2 шт.,
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Подготовленную рыбу залить водой, поставить на огонь. В закипевшую воду добавить соль, лавровый лист, горошины перца, корень петрушки. Картофель, морковь нарезать кубиками, опустить в бульон. Посолить.

Воду с отваренными картофелем и рыбой процедить. Картофель протереть через сито и перемешать с рыбой, отделенной от косточек.

Муку смешать с горячим молоком. Добавить в картофельно-рыбное пюре и тщательно перемешать, посолить. Отделить желтки от белков. Яичный желток взбить, ввести в приготовленную смесь. Если она получилась жидкой, добавить еще немного муки.

Сформировать кнедли и опустить их в бульон, добавить нарезанную тонкой соломкой морковь. Довести воду до кипения и убавить огонь. В конце приготовления посыпать суп свежей рубленой зеленью.

В одной порции 443 ккал.

БОРЩ С ГРИБАМИ

Вам потребуется:
вода – 1 л,
грибы – 200 г,

капуста – 300 г,
картофель – 5 шт.,
репчатый лук – 2 шт.,
морковь – 2 шт.,
корень сельдерея – 1 шт.,
свекла – 1 шт.,
сливочное масло – 100 г,
сметана – 50 г,
перец, соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Грибы промыть, мелко нарезать, залить водой и поставить на огонь. Свеклу очистить, нашинковать соломкой и опустить в кастрюлю с грибами. Варить 50 минут. Полученный отвар посолить. Лук, корень сельдерея, морковь порубить, спассеровать в сливочном масле. Картофель нарезать кубиками, опустить в грибной бульон, отварить до полуготовности. Добавить в борщ нашинкованные капустные листья.

Перед подачей к столу готовый борщ заправить сметаной и рубленой зеленью.

В одной порции 570 ккал.

СУП «КАБАЧОК»

Вам потребуется:
говядина – 600 г,
кабачок – 250 г,
мука – 80 г,
яйцо – 1 шт.,
морковь – 1 шт.,
лук – 1 шт.,
свежая зелень (укроп, петрушка) – 2 пучка,
растительное масло – 30 мл,
вода – 2,5 л,
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Мясо промыть, очистить от пленок, залить холодной водой, на сильном огне довести до кипения, после чего снять пенку, огонь убавить и варить в течение двух часов на медленном огне. Готовый бульон процедить, посолить.

Кабачок очистить от кожицы, прокрутить через мясорубку. Полученную массу слегка отжать, добавить в нее яйцо, муку, соль, все тщательно перемешать. Тесто для клецок готово.

Бульон довести до кипения. Ложкой выкладывать

приготовленную массу в кипящий бульон. Морковь натереть, лук нашинковать. Овощи спассеровать в масле и опустить в кипящий бульон.

Готовый суп заправить мелко рубленой зеленью и сметаной.

В одной порции 390 ккал.

Вторые блюда

Лето щедро радует нас не только обилием вкусных супов и салатов из свежих овощей и фруктов, но и разнообразием вторых блюд. В это время года из картофеля, томата, моркови, баклажана, капусты, кабачка, перца можно приготовить огромное количество вторых блюд.

Мы предлагаем вашему внимания рецепты блюд из овощей, выращенных на вашей даче. Для их приготовления вам не понадобятся ни дорогостоящие приправы, специи, ни особые кулинарные способности.

Очень вкусны и питательны овощные рагу из картофеля, капусты, кабачков и помидоров. Баклажаны и сладкие перцы добавят пикантности любому блюду. Кроме того, любой овощ можно использовать для фарширования.

Блюда из фаршированного картофеля, перца, кабачков, помидоров или баклажанов не только очень вкусны, но и полезны. Они могут стать настоящим украшением любого стола.

Даже самый заурядный летний день может стать праздником для гурмана. Ведь в эти дни даже из "обычных", на первый взгляд, блюд можно сделать оригинальные "шедевры кулинарного искусства".

С помощью различных овощей можно изменить привычный вкус хорошо знакомых блюд. Например, в летнее время в мясной фарш добавить прокрученные или мелко рубленные овощи, свежую зелень. Фарш для котлет, тефтелей можно смешать со свежими или тушеными овощами.

Не забывайте и о фруктах. Их кисловатый вкус можно использовать в качестве приправы для приготовления соусов к мясным блюдам. Например, сок крыжовника, красной смородины, вишни часто используют для придания мясным и овощным блюдам изысканного вкуса.

Используйте самые свежие овощные сочетания – и тогда блюда, приготавливаемые вами, будут иметь незабываемый вкус и чудесный аромат.

ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ С ЦУККИНИ И ПРИПРАВОЙ ИЗ ВИШНЕВОГО СОКА

Вам потребуется:
говяжья печень – 500 г,
цуккини – 500 г,
лук – 3–4 шт.,
вишневый сок – 2 ст. л.,
лавровый лист – 2 шт.,
чеснок – 2 зубчика,
сливочное масло – 100 г,
соль, перец – по вкусу.
Способ приготовления.

Печень обмыть теплой водой, удалить пленку, порезать порционно, залить на 5–10 минут свежим молоком. После чего каждый ломтик посыпать солью, перцем и обжарить до появления золотистой корочки в хорошо разогретом сливочном масле.

Цуккини очистить от кожицы, порезать кубиками, спассеровать в масле. В сотейник выложить цуккини, поджаренную печень, порезанный кольцами репчатый лук.

Для приготовления соуса очистить два зубчика чеснока, натереть их на мелкой терке, смешать с вишневым соком. Добавить немного соли, перца и овощного отвара. Полученным соусом залить цукини и печень.

Поставить сотейник на небольшой огонь и тушить до полной готовности. Чтобы получилась аппетитная корочка, печень можно посыпать тертым сыром и поставить на некоторое время в духовку. Перед подачей к столу готовое блюдо посыпать свежей рубленой зеленью.

В одной порции 680 ккал.

КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ГОРШОЧКАХ СО СМЕТАННО-ЯИЧНЫМ СОУСОМ

Вам потребуется:
кабачки – 600 г,
морковь – 2 шт.,
лук репчатый – 2 шт.,
сыр – 50 г,
яичные белки – 2 шт.
Для соуса:
сметана – 1,5 стакана
яичные желтки – 2 шт.,
укроп – 10 г,
соль, перец – по вкусу.
Способ приготовления.

Кабачки очистить от кожицы, порезать кружочками. Морковь натереть. Лук нарезать полукольцами. Кабачки выложить на блюдо, посыпать солью, перцем и тертым сыром. Добавить тертую морковью и лук. Яичные белки аккуратно отделить от желтков. Белки взбить и полить ими кабачки. Подготовленные кабачки разложить по горшочкам и залить соусом.

Для приготовления соуса яичные желтки взбить со сметаной, добавить мелко порубленный укроп, соль, хорошо перемешать.

Приготовленным сметанным соусом залить кабачки, поместить их в духовку. Тушить до готовности 15–20 минут.

В одной порции 550 ккал.

ЛЕЩ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ

Вам потребуется:
лещ – 700 г,
помидоры 4–5 шт.,
сыр – 120 г,
укроп – 10 г,
петрушка – 10 г,
соль, перец – по вкусу.

Способ приготовления.

Рыбу выпотрошить, промыть и разрезать вдоль хребта. Удалить реберные и хребетные кости. Рыбное филе разделить на порционные кусочки. Каждый кусочек посыпать солью, перцем и оставить на некоторое время.

В сотейнике разогреть сливочное или растительное масло, обжарить в нем рыбу. Помидоры нарезать крупными кружками, выложить на дно сотейника, посолить. Сверху уложить кусочки рыбы, тертый сыр, посолить и запечь в духовке.

Перед подачей к столу блюдо украсить веточками укропа и петрушки.

В одной порции 535 ккал.

ОВОЩНОЕ РАГУ С КУСОЧКАМИ ОТВАРНОЙ ТЕЛЯТИНЫ

Вам потребуется:
кабачки – 300 г,
лук – 2 шт.,
морковь – 2 шт.,
огурцы – 2 шт.,
капуста – 200 г,

картофель – 4–5 шт.,
отварная телятина – 500 г,
соль, перец – по вкусу.
Для соуса:
помидоры – 3 шт.,
яйцо – 2 шт.,
сыр – 50 г,
майонез – 100 г.
Способ приготовления.

Овощи порезать кубиками. Картофель обжарить в растительном масле до появления золотистой корочки. Чуть присолить. Морковь и огурцы натереть на крупной терке. Лук порезать кольцами, кабачки – кубиками, капусту мелко нашинковать. Подготовленные овощи уложить в сотейник, посолить и потушить до полуготовности. Добавить обжаренный картофель. Отварную телятину порезать тонкими ломтиками и выложить в сотейник.

Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу, пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито.

Яичные желтки взбить, смешать с помидорным фаршем. Сыр натереть на терке. Желтки, помидорный фарш, сыр заправить майонезом, хорошо перемешать, выложить в сотейник, тушить на небольшом огне до полной готовности.

Перед подачей к столу блюдо украсить ломтиками свежих помидоров и веточками петрушки.

В одной порции 530 ккал.

ТЕФТЕЛИ С ОВОЩАМИ

Вам потребуется:
говяжий фарш – 500 г,
лук репчатый – 2 шт.,
рис – 2–3 ст. л.,
помидоры – 6–7 шт.,
морковь – 2–3 шт.,
кабачки – 250 г,
укроп – 50 г,
соль, перец – по вкусу.
Способ приготовления.

Вымесить фарш, добавив в него немного соли и перца. Смешать его с отваренным, промытым рисом. Подготовленную для тефтелей массу поставить на 15 минут в холодильник. Помидоры очистить от кожицы, протереть сквозь сито или

прокрутить через мясорубку. В сотейник положить помидорный фарш, посолить, поперчить, добавить немного сахара, поставить на небольшой огонь. Порезать крупными кольцами лук, кубиками – кабачки.

В закипевшую помидорную массу положить кабачки, лук и порезанную кружочками морковь. Тушить 10–15 минут. Сформировать из мясного фарша тефтели, опустить в помидорную массу и тушить до полной готовности. При необходимости в помидорную массу добавить немного воды. Готовое блюдо посыпать рубленым укропом.

В одной порции 493 ккал.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЛЕПЕШКИ С ЗЕЛЕНЬЮ

Вам потребуется:
картофель – 850 г,
брынза – 250 г,
яйца – 3 шт.,
чеснок – 3 зубчика,
мука – 150 г,
базилик – 30 г,
перец чили – 2 стручка,
масло оливковое – 100 г,
укроп – 30 г,
петрушка – 30 г,
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Картофель отварить, охладить, очистить, размять. Яичные желтки взбить, ввести в картофельную массу, добавить натертую на терке брынзу, муку. Полученную смесь тщательно перемешать, посолить.

Из полученного теста сформовать лепешки, обжарить их с двух сторон на разогретом масле, переложить в отдельную посуду. Мелко порубить чеснок, базилик. Перец порезать колечками. В разогретом масле спассеровать чеснок, базилик и перец. Выложить в сковороду лепешки, обжарить с обеих сторон, сверху посыпать мелко рубленной зеленью.

В одной порции 645 ккал.

РУЛЕТИКИ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ

Вам потребуется:

фарш – 500 г,
лук репчатый – 1 шт.,
морковь – 2 шт.,
яйцо – 1 шт.,
горчица – 1/2 ч. л.,
топленое масло – 60 г,
сок красной смородины – 70 мл,
сыр – 100 г.
Для овощной заправки:
томаты – 3–4 шт.,
лук – 3 шт.,
соль, перец – по вкусу.
Способ приготовления.

Фарш немного посолить и поперчить. Лук мелко порубить и смешать с фаршем. Добавить в него натертую морковь, горчицу, яйцо, тщательно перемешать. Из подготовленного фарша сформовать плоские лепешки величиной с ладонь. В середину положить по одному ломтику томата, лепешку свернуть рулетиком. В сотейнике разогреть растительное масло, обжарить рулетики до появления золотистой корочки. Сверху красиво уложить помидорные дольки и луковые кольца. Долить на дно сотейника немного воды. Сбрызнуть рулетики соком красной смородины, посыпать тертым сыром, поместить в духовой шкаф.

В одной порции 870 ккал.

РАГУ ИЗ КАРТОФЕЛЯ, ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И СЛАДКОГО ПЕРЦА

Вам потребуется:
картофель – 500 г,
цветная капуста – 10–15 соцветий,
сладкий перец – 3–4 шт.,
сметана – 50 г,
соль, перец – по вкусу.
Способ приготовления.

Соцветия цветной капусты отварить в чуть подсоленной воде. Картофель порезать кубиками, обжарить до полуготовности в растительном масле. Отваренные соцветия выложить в сотейник с картофелем. Сладкий перец очистить от семян, порезать тонкой соломкой и выложить поверх соцветий. Сметану взбить с солью и черным молотым перцем. Полученной массой залить картофель и капусту. Тушить овощи до полной готовности.

В одной порции 527 ккал.

РУБЛЕНОЕ МЯСО С ОВОЩАМИ НА ШАМПУРАХ

Вам потребуется:
батон – 150 г,
фарш (говяжий и свиной) – 400 г,
лук репчатый – 2 шт.,
морковь – 2 шт.,
капуста – 100 г,
яйца – 2 шт.,
соль, перец – по вкусу.
Способ приготовления.

Батон размочить в теплой воде. В фарш добавить яйца, размоченный батон. Морковь натереть на терке, мелко нарезать капусту, лук. Овощи выложить в фарш. Посолить, поперчить и хорошо перемешать. Можно добавить горчицу.

Из фарша сформовать котлеты, нанизать их на шпажки. Выложить их на фольгу и на решетку в разогретую духовку. Для аромата мясо можно полить соком вишни или красной смородины.

В одной порции 790 ккал.

ОВОЩНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ

Вам потребуется:
картофель – 700 г,
батон – 100 г,
фарш – 100 г,
яйцо – 1 шт.,
лук – 1 шт.,
морковь – 1 шт.,
сыр – 80 г,
сладкий перец – 4 шт.,
баклажаны – 1–2 шт.,
соль, перец – по вкусу.
Способ приготовления.

Картофель почистить, отварить в чуть подсоленной воде, после чего воду слить, а картофель истолочь. Булочку размочить в теплой воде. Сыр порезать кубиками. Морковь потереть, лук нашинковать. В картофельную массу выложить морковь, лук, сыр и яйцо. Добавить перец, соль, хорошо перемешать. Баклажаны порезать кружочками, посыпать солью, дать стечь соку.

В сотейнике разогреть растительное масло. Из фарша сформовать фрикадельки, обжарить их. Из сладкого перца

удалить семена, порезать кружочками, выложить в сотейник с фрикадельками. Баклажаны отжать, поместить в сотейник, тушить до полной готовности.

Перед подачей к столу фрикадельки сверху полить сметаной, посыпать зеленым луком.

В одной порции 603 ккал.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ ИНДЕЙКИ С ОВОЩАМИ

Вам потребуется:
филе индейки – 200–300 г,
морковь – 3 шт.,
баклажаны – 2 шт.,
яйцо – 1 шт.,
панировочные сухари – 2 ст. л.,
соль, перец – по вкусу.
Способ приготовления.

Филе порезать, посолить, поперчить, обмакнуть в яйце, посыпать панировочными сухарями, обжарить в растительном масле.

Морковь нарезать соломкой. Баклажаны очистить от кожицы, посыпать солью, дать соку стечь. Морковь и баклажаны потушить до полной готовности.

К столу шницели подать с тушеными овощами. Готовое блюдо украсить веточками свежей зелени.

В одной порции 520 ккал.

КОРЕЙКА, ФАРШИРОВАННАЯ ОВОЩАМИ

Вам потребуется:
свиная корейка – 500 г,
лук репчатый – 1 шт.,
лук зеленый – 30 г,
сыр – 120 г,
сметана – 50 г,
сладкий перец – 2 шт.,
соль, перец – по вкусу.
Способ приготовления.

Репчатый лук мелко порубить. Сыр натереть на крупной терке, смешать с мелко нарезанным зеленым и репчатым луком. Добавить сметану.

Корейку порезать на ломтики шириной 4 см. Внутри каждого

ломтика сделать надрез, чтобы получился карман. Нафаршировать "кореечный" кармашек приготовленной смесью.

В сотейнике разогреть растительное масло и обжарить начиненную корейку. Сладкий перец слегка припустить, выложить поверх корейки.

К столу блюдо подать со свежими овощами, зеленью.

В одной порции 625 ккал.

КАБАЧОК, ТУШЕННЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И ЯЙЦАМИ

Вам потребуется:
кабачок – 500 г,
зеленый лук – 80 г,
яйца – 2–3 шт.,
сыр – 60 г,
соль, перец – по вкусу.
Способ приготовления.

Кабачок очистить от кожицы и порезать кубиками. В сотейнике разогреть растительное масло и обжарить кабачок. Посолить и поперчить. Лук мелко порубить и выложить в сотейник. Яйца взбить в отдельной посуде. Сыр натереть на крупной терке и выложить в яичную массу. Залить готовые кабачки яично-сырной массой, закрыть крышкой и тушить, пока яичная масса не зарумянится.

Перед подачей к столу посыпать свежей зеленью и украсить кусочками свежих овощей.

В одной порции 370 ккал.

СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С КРЫЖОВНИКОМ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

Вам потребуется:
свинина – 600 г,
сладкий перец – 3 шт.,
крыжовник – 100 г,
соль, перец – по вкусу.
Способ приготовления.

Свинину порезать на порционные куски, отбить молотком, посыпать перцем, солью и оставить на 10–15 минут. В глубоком сотейнике разогреть растительное масло, обжарить на нем подготовленное мясо. В отдельной сковороде спассеровать сладкий перец и нарезанный половинками крыжовник.

Обжаренные перец и крыжовник выложить поверх мяса,

добавить немного воды и тушить еще в течение 15 минут.

При подаче к столу готовое блюдо посыпать свежей зеленью укропа или петрушки.

В одной порции 600 ккал.

ОВОЩНАЯ ЗАКУСКА «ЧАТНИ»

Вам потребуется:
крыжовник – 300 г,
чеснок – 4 зубчика,
изюм – 80 г,
сладкий перец (зеленый, красный и желтый) – 250 г,
яблочный уксус – 1 ст. л.,
соль, перец – по вкусу.
Способ приготовления.

Чеснок измельчить. Из сладкого перца удалить семена, нарезать его кубиками. В сотейнике разогреть растительное масло. Поместить в него изюм, чеснок, перец, крыжовник. Добавить в полученную массу яблочный уксус, острый перец. Все тщательно перемешать и тушить до полной готовности.

Изделия из теста

Лето – замечательное время не только для того, чтобы готовить овощные супы или рагу, но и для того, чтобы печь вкуснейшие воздушные пироги с фруктово-ягодной начинкой, варить варенье, консервировать груши, абрикосы, яблоки.

БИСКВИТНЫЙ ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ И ВИШНЕЙ

Вам потребуется:
яйца – 5 шт.,
сахар – 250 г,
мука – 300 г,
сливочный маргарин – 250 г,
разрыхлитель – 1 пакетик,
яблоки – 2–3 шт.,
вишня – 100 г,
горький шоколад – 80 г.
Способ приготовления.

Размягченный маргарин взбить с сахаром, чтобы получилась кремообразная масса. Вбить туда яйца. В муку добавить

разрыхлитель и размягченную маргариновую массу. Полученную смесь тщательно размешать, ввести в нее натертый на крупной терке шоколад.

Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкими дольками. Вишню промыть, удалить косточки и обсушить на чистой салфетке.

В формочку, смазанную маслом, вылить половину приготовленного теста, выложить нарезанные дольками яблоки, вишню. Сверху вылить остатки теста. Запекать в духовке в течение 30 минут при температуре 220–250 °С.

Готовый пирог посыпать сахарной пудрой.

В одной порции 350 ккал.

ТВОРОЖНИКИ С КРЫЖОВНИКОМ

Вам потребуется:
творог – 500 г,
яйца – 2 шт.,
мука – 3 ст. л.,
крыжовник – 150 г,
сливочное масло – 2 ст. л.,
соль – 2 г,
сахар – 10 г.
Способ приготовления.

Творог размять, добавить растопленное сливочное масло. Яйца взбить и влить в творожную массу, ввести сахар, соль. Всыпать в неглубокую посуду муку, хорошенько перемешать. Крыжовник разрезать пополам. Сформовать творожники, обсыпать мукой и обжарить в растительном масле.

Готовые творожники подавать со сметаной.

В одной порции 157 ккал.

СЛАДКИЙ РИС С КРЫЖОВНИКОМ И ИЗЮМОМ

Вам потребуется:
рис – 1 стакан,
крыжовник – 150 г,
изюм – 0,5 стакана,
мед – 4 ст. л.,
сливочное масло – 80 г,
сахар – 30 г.
Способ приготовления.

Рис промыть и отварить в чуть подсоленной воде. Изюм замочить на 30–40 минут в горячей воде. Крыжовник разрезать на половинки.

Отваренный до полуготовности рис откинуть на дуршлаг, промыть, опустить в кастрюлю. Сверху выложить слой изюма, а затем слой риса. Самый последний (верхний) слой накрыть половинками крыжовника. Полученную массу залить медом, посыпать сахаром. Сверху на рис положить несколько небольших кусочков сливочного масла.

К столу кашу подавать горячей.

ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ С ГРУШАМИ И СЛИВАМИ

Вам потребуется:
сахарная пудра – 100 г,
мука – 400 г,
ванильный сахар – 1 пакетик,
сливочное масло – 100 г,
яйцо – 1 шт.,
разрыхлитель – 1 пакетик.
Для начинки:
груши – 200 г,
сливы – 150 г,
творог – 100 г,
сахарная пудра – 120 г,
яйца – 2 шт.,
сливочное масло – 100 г.
Способ приготовления.

В муку всыпать разрыхлитель, ванилин, сахарную пудру, добавить размягченное масло, яичный желток. Замесить тесто, скатать его в шар, поместить в холодильник.

Груши очистить, удалить семена, нарезать дольками. Из слив извлечь косточки, плоды промыть и подсушить. Размять творог, добавить в него растопленное сливочное масло, тщательно растереть. Оставшиеся белки взбить с сахаром, ввести их в творожную массу. Все тщательно перемешать.

Выдержанное на холоде тесто раскатать и выложить в смазанную маслом форму. Края теста загнуть так, чтобы получились бортики; уложить на него творожную массу, дольки груш, сливы, разровнять. Выпекать в духовке в течение 50 минут в при температуре 220–250 °С.

Готовый пирог украсить свежими ягодами.

В одной порции 370 ккал.

ДЕСЕРТ С КЛУБНИКОЙ

Вам потребуется:
молоко – 250 мл,
яйцо – 2 шт.,
ванильный сахар – 1 пакетик,
черствый белый хлеб – 4 ломтика,
топленое масло – 1 ст. л.,
молотая корица – 1/2 ч. л.,
клубника – 400 г,
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Смешать в миске молоко с яйцами, солью и ванильным сахаром. В плоское блюдо положить ломтики хлеба и залить их приготовленной яично-молочной смесью.

В это время разогреть в сковороде топленое масло. Ломтики хлеба вынуть из молока, дать ему немного стечь, обжарить с обеих сторон до образования золотистой корочки.

Смешать корицу и сахар. Готовые хлебцы выложить на тарелки и посыпать этой смесью. Ягоду перебрать, вымыть и выложить поверх обжаренных ломтиков.

В одной порции 370 ккал.

ТВОРОЖНЫЕ ОЛАДЬИ С КЛУБНИЧНЫМ ПЮРЕ

Вам потребуется:
творог – 250 г,
лимон – 1 шт.,
сливочное масло – 1 ст. л.,
сахар – 100 г,
яйцо – 1 шт.,
ванильный сахар – 2 пакетика,
мука – 75 г,
клубника – 500 г,
коньяк – 2 ст. л.,
сахарная пудра – 2 ст. л.,
топленое масло – 70 г,
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Выжать сок из лимона. Клубнику вымыть, очистить от

черенков и сделать пюре, смешав с лимонным соком и оставшимся сахаром. Получившуюся смесь заправить коньяком.

Взбить в пену сливочное масло с 2 ст. л. сахарного песка и ванилином. Натереть на терке цедру лимона, смешать с солью, яйцом, мукой, творогом. Ввести все это в сливочную массу и замесить тесто. Оставить на 20 минут. Испечь оладьи и посыпать их сахарной пудрой.

Готовые оладьи разложить на тарелки, сверху выложить клубничное пюре, украсить целыми ягодами.

В одной порции 440 ккал.

КНЕДЛИ С НАЧИНКОЙ ИЗ ЧЕРЕШНИ

Вам потребуется:
черешня – 400 г,
ваниль – 2 стручка,
лимонный сок – 4 ст. л.,
вишневая наливка – 40 мл,
картофель – 800 г,
манная крупа – 50 г,
мука – 120 г,
яйцо – 2 шт.,
корица – 1 ст. л.,
сахар – 80 г,
соль – по вкусу.

Способ приготовления.

Черешню вымыть и удалить косточки. Стручки ванили разрезать, выбрать мякоть и смешать ее с лимонным соком и наливкой. Добавить ягоды и дать постоять 10 минут.

Картофель отварить в "мундире", очистить и пропустить через мясорубку. Смешать с 1 ст. л. сливочного масла, манной крупой, мукой, яйцами, солью. Из теста сделать валик и нарезать его на 8 кусочков. На каждый положить черешню и слепить кнедли (кусочкам теста придать форму шариков). Варить их в подсоленной воде 10–15 минут.

Кнедли вынуть из воды шумовкой, разложить по тарелкам, посыпать сахаром и корицей.

В одной порции 520 ккал.

Глава 5
Разгрузочные дни

Лето! Как это прекрасно. Пора отпусков, длинные дни и короткие ночи, теплая погода. Большинство людей стремятся побыстрее уехать из «загазованных», шумных городов куда-нибудь на природу. Кто-то приобретает туристическую путевку, чтобы хорошенько отдохнуть на Багамах или Таити. Кто-то отправляется с семьей в экзотические страны. Кто-то проводит все свое свободное время на любимой даче, выращивая сочные фрукты и овощи, которые будут радовать своим вкусом не только летом, но и зимой.

В этой главе мы хотели бы рассказать вам о разгрузочных днях и предложить один из вариантов разгрузочной недели. Вы, наверное, хорошо знаете, насколько "разгрузка" полезна для нашего организма. Прежде всего вы избавляете его от вредных, токсичных веществ, накапливающихся в крови, кроветворных органах и органах пищеварения. Шлаки препятствуют нормальному функционированию пищеварительной и кровеносной систем. Чтобы избежать подобных осложнений, устраивайте себе разгрузочные дни. Особенно полезны фруктово-овощные разгрузочные диеты.

Растительная пища, как никакая другая, способствует активному выведению вредных веществ. Более того, в овощах и фруктах содержатся микроэлементы, ускоряющие процесс пищеварения, выполняющие функцию катализаторов, а также вода, столь необходимая нашему организму.

Начатый нами разговор о пользе растительной пищи можно продолжать и продолжать, однако у нас иная цель. Мы хотим дать несколько рекомендаций тому, кто давно решил, что именно летом постарается очистить свой организм от вредных веществ, накопившихся за зиму.

Мясо, колбасы, молоко, масло и другие продукты животного происхождения способствуют накоплению шлаков в организме. Лето – благодатная пора. Как правило, именно в это время года не хочется употреблять в пищу макаронные изделия, изделия из круп, мяса. Ваш организм подает сигналы, свидетельствующие о том, что он устал от "тяжелой", трудно перевариваемой пищи. Он просто взывает о помощи, ему крайне необходима разгрузка. Поэтому мы предлагаем вам обратиться к разгрузочной диете.

Ее основу должны составлять овощи, ягоды, фрукты, выращенные вами на дачном участке. При этом можете не бояться

того, что в течение одной недели придется готовить 2 раза одно и то же блюдо. Используйте всю свою фантазию. Например, в понедельник вы приготовите картофельное пюре, во вторник – морковное, в среду – тыквенное и т. д. Подобное разнообразие способно поднять настроение кому угодно: и гурману, и разборчивому в еде человеку.

Зеленые огурцы, красные помидоры, оранжевые абрикосы, белые кабачки и фиолетовые баклажаны сами просятся в рот. Ваша фантазия, богатый "кулинарный" опыт подскажут вам десятки, сотни, тысячи разнообразных блюд.

Своеобразная овощная диета укрепит ваш организм, обеспечит его всеми необходимыми для его роста и развития витаминами, минеральными и биоактивными веществами, углеводами. В пищу можно употреблять сколь угодно много овощей, ягод, фруктов, не боясь при этом поправиться.

Далее мы приведем вариант разгрузочной недели.

ПОНЕДЕЛЬНИК

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Оладьи из кабачков,
компот из слив и яблок.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Салат из огурцов и зеленого лука,
отварной картофель с зеленью,
чай с мятой.
ОБЕД
Салат из моркови и капусты с уксусом,
щавелевый суп с горохом,
икра из кабачков и патиссонов,
компот.
ПОЛДНИК
Натертые на терке яблоки с сахаром.
УЖИН
Котлеты из моркови,
сок.

ВТОРНИК

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Баклажаны в кляре,
яблочный сок.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Салат из помидоров и огурцов,
перец, фаршированный гречкой и морковью,
кисель.
ОБЕД
Салат из шпината, яиц и зеленого лука,
рассольник,
печеный картофель,
чай со смородиновым листом.
ПОЛДНИК
Яблочно-грушевый салат.
УЖИН
Огурцы, жаренные с луком и морковью,
зеленый чай.

СРЕДА

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Картофельные оладьи,
томатный сок.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Свекла, жаренная с морковью и луком,
гороховая каша,
чай.
ОБЕД
Салат из свеклы с чесноком,
овощной суп с рисом,
капуста, тушенная с морковью,
кисель из малины и вишни.
ПОЛДНИК
Картофельная запеканка со свеклой,
сок.
УЖИН
Фасоль, тушенная с овощами,
компот из сливы.

ЧЕТВЕРГ

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Оладьи из яблок,
чай.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Овощное рагу,
картофельный рулет,
яблочный сок.
ОБЕД
Салат из капусты и яблок,
картофельный суп,
голубцы с картофелем.
ПОЛДНИК
Фрукты.
УЖИН
Икра кабачковая,
чай с лимоном.

ПЯТНИЦА

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Зеленый салат,
кисель из ревеня.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Капуста, тушенная с горохом,
компот.
ОБЕД
Овощное рагу,
ленивые щи,
перец, фаршированный рисом и луком,
зеленый чай.
ПОЛДНИК
Салат из помидоров, зелени укропа и петрушки,
смородиновый компот.
УЖИН
Винегрет,
сок.

СУББОТА

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Фруктовая запеканка,
медовый чай.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Картофель с помидорами,
компот.
ОБЕД

Салат из редьки с зеленью укропа,
суп из крапивы,
икра кабачковая,
кисель.
ПОЛДНИК
Помидоры в кляре,
сок.
УЖИН
Картофель, тушенный с капустой и луком,
зеленый чай.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Яблочный пирог,
кисель.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Салат из моркови и свеклы,
картофельные оладьи,
компот.
ОБЕД
Салат из свежих огурцов и зелени,
окрошка,
рисовая каша с кусочками фруктов,
чай с мятой.
ПОЛДНИК
Виноградный сок,
свежие яблоки, сливы.
УЖИН
Голубцы с рисом,
зеленый чай.

Диеты и разгрузочные дни крайне необходимы нашему организму, так как в этот период он получает именно то количество витаминов, микроэлементов, которое ему требуется. Выдержав одну разгрузочную неделю, вы полностью освободите организм от шлаков. Мы знаем, как непросто заставить себя употреблять только те или иные продукты. Однако, если вы не хотите страдать желудочно-кишечными расстройствами и дорожите своим здоровьем, разгрузочные недели – именно то, что вам нужно.

Мы предлагаем вашему вниманию варианты разгрузочных диет.

Начнем с овощной диеты, которая включает в себя капусту,

морковь, томат, огурец, арбуз.

Овощная разгрузочная диета

ПОНЕДЕЛЬНИК

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Морковный сок.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Салат из капусты с растительным маслом,
чай.
ОБЕД
Салат из помидоров и зелени петрушки и укропа,
компот из яблок.
ПОЛДНИК
Кефир.
УЖИН
Свежий огурец, томат, перец,
чай.

ВТОРНИК

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Томатный сок.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Салат из моркови с чесноком,
чай.
ОБЕД
Салат из помидоров и огурцов, заправленный оливковым маслом.
арбуз.
ПОЛДНИК
Ряженка 2 %-ной жирности.
УЖИН
Салат из свеклы, моркови и укропа,
томатный сок.

СРЕДА

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Свекольный сок.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Огурец, морковь, яблоко,
чай.
ОБЕД
Салат из капусты и огурцов, заправленный любым растительным маслом,
компот.
ПОЛДНИК
Кефир.
УЖИН
Зеленый салат из капусты, огурцов и шпината,
морковный сок.

ЧЕТВЕРГ

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Томатный сок.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Мелко тертая свекла, заправленная растительным маслом,
чай.
ОБЕД
Салат из помидоров и огурцов,
морковный сок.
ПОЛДНИК
Кефир.
УЖИН
Отварной картофель,
чай.

ПЯТНИЦА

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Огуречный сок.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Арбуз.
ОБЕД
Салат из помидоров и зелени кинзы,
компот.
ПОЛДНИК
Кефир.
УЖИН
Яблоко, груша,
чай.

СУББОТА

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Ломтики арбуза.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Свекла с зеленью,
томатный сок.
ОБЕД
Салат из помидоров и зеленого лука, заправленный оливковым маслом,
чай.
ПОЛДНИК
Кефир.
УЖИН
Морковный сок.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Свекольный сок.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Тертые яблоко с морковью,
чай.
ОБЕД
Салат из капусты, огурцов, моркови, заправленный растительным маслом,
свежие сливы, абрикосы.
ПОЛДНИК
Кефир.
УЖИН
Томатный сок.

Как вы, наверное, успели заметить, приведенная выше диета включает в себя только овощи, фрукты, растительное и оливковое масло. Соблюдая ее, постарайтесь полностью исключить из своего пищевого рациона специи: соль, перец, чеснок. Они возбуждают аппетит, кроме того, соль задерживает в организме воду и способствует развитию остеохондроза.

Каждый день обязательно употребляйте кисломолочные продукты: кефир, ряженку, варенец. Они улучшают пищеварение, в них содержатся белки, животные жиры, а также полезные организму микроэлементы.

Стоит ли напоминать вам о том, что при соблюдении разгрузочной диеты необходимо полностью отказаться от сладких

блюд. В фруктах и овощах содержится фруктоза, поэтому, потребляя их, вы обеспечиваете свой организм требуемым ему количеством сахара. Пейте побольше соков.

Мы надеемся, что вы с успехом выдержали первую предложенную нами диету. Следующий этап – фруктово-ягодная разгрузочная диета, включающая яблоки, груши, малину. Вам потребуется много терпения, но результат – здоровый организм. Что может быть ценнее и дороже?

Фруктово-ягодная разгрузочная диета

ПОНЕДЕЛЬНИК

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Яблочный сок.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Тертые яблоки и груши.
ОБЕД
Арбуз.
ПОЛДНИК
Ягоды малины.
УЖИН
Яблочный сок.

ВТОРНИК

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Сливовый сок.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Дыня.
ОБЕД
Сливово-яблочное пюре,
чай с мятой.
ПОЛДНИК
Ягоды смородины.
УЖИН
Малиновый сок.

СРЕДА

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Клубничный сок.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Тертая груша с кефиром.
ОБЕД
Фруктовый салат из яблок, груш и дыни.
ПОЛДНИК
Молоко.
УЖИН

Сок из черной смородины.

ЧЕТВЕРГ

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Грушевый сок.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Дыня.
ОБЕД
Тертые яблоки,
чай с мятой.
ПОЛДНИК
Сливы.
УЖИН
Грушевый сок.

ПЯТНИЦА

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Арбузный сок.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Малина с кефиром.
ОБЕД
Дыня с тертыми яблоками.
Зеленый чай.
ПОЛДНИК
Груши.
УЖИН
Яблочный сок.

СУББОТА

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Сливовый сок.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Яблоки.
ОБЕД
Ломтики арбуза.
ПОЛДНИК
Молоко с малиной.
УЖИН

Смородиновый сок.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Яблочно-грушевый сок.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Ломтики дыни.
ОБЕД
Тертое яблоко с кефиром.
ПОЛДНИК
Малина.
УЖИН
Яблочный сок.

Эта диета очень полезна для очищения всего организма. Арбуз и дыня характеризуются мочегонным свойством, слива – слабительным. В черной смородине, малине содержится огромное количество разнообразных витаминов. Мы предложили один из возможных вариантов фруктово-ягодной диеты, вы можете экспериментировать, заменять малину клубникой, яблоки – абрикосами и т. д. Главное – употреблять как можно больше свежих ягод, фруктов и кисломолочных продуктов.

Разгрузочные дни

Если вы боитесь, что не сможете выдержать целую разгрузочную неделю, может быть, вам стоит начать с одного разгрузочного дня? Выберите любой овощ (огурец, свеклу, морковь) и постарайтесь весь день употреблять в пищу только его.

Огуречный разгрузочный день

За один день вам необходимо будет съесть около 1,5 кг огурцов в несколько приемов и выпить 1 л жидкости.

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Огуречный сок.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Огурец, натертый на терке, смешанный с зеленью укропа.
ОБЕД
Салат из огурцов, заправленный оливковым маслом,
чай.
ПОЛДНИК
Огуречный сок.
УЖИН
Свежие огурцы.

Такую диету вы можете проводить один раз в 1–2 недели.

Капустный разгрузочный день

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Капуста, заправленная растительным маслом.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Капуста с кефиром.
ОБЕД
Капуста с уксусом и чесноком,
чай.
ПОЛДНИК
Стакан кефира.
УЖИН
Капуста с зеленью укропа и петрушки.

Эту диету можно проводить один раз в 2 недели, чередуя с морковным разгрузочным днем.

Морковный разгрузочный день

За 1 день вам необходимо съесть не менее 1 кг моркови и выпить 1 л жидкости.

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

Морковный сок.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Морковь с чесноком и зеленью.

ОБЕД

Морковь, натертая на терке, заправленная растительным маслом,

чай.

ПОЛДНИК

Стакан кефира.

УЖИН

Салат из моркови, заправленный кефиром.

Томатный разгрузочный день

За один день вам нужно съесть около 2 кг томатов и выпить 1 л жидкости.

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

Томатный сок.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Салат из помидоров и зелени укропа, заправленный растительным маслом.

ОБЕД

Салат из помидоров, заправленный кефиром,

чай.

ПОЛДНИК

Томатный сок.

УЖИН

Свежие помидоры.

Томатный день проводят 2 раза в неделю.

Свекольный разгрузочный день

Крайне важно употреблять в пищу сырую свеклу, однако, ее можно заменить и вареной.

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

Свекольный сок.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Натертая на терке свекла, смешанная с зеленью петрушки.

ОБЕД

Салат из вареной свеклы с чесноком, заправленный растительным маслом.

Чай.

ПОЛДНИК

Свекольный сок.

УЖИН

Натертая на терке свекла, заправленная кефиром.

Свекольный разгрузочный день можно проводить 1 раз в две недели. Свекла обладает способностью выводить из организма все токсичные вещества.

Арбузный разгрузочный день

Весь день необходимо употреблять только арбузы. Вы можете съесть их столько, сколько захотите. Этот овощ на 90–95 % состоит из воды, поэтому вы не причините своему организму большого вреда, наоборот, выведите из него все вредные, токсичные вещества.

Сливовый разгрузочный день

В течение дня необходимо съесть около 600–800 г слив и выпить около 1 литра жидкости.

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

Сливовый сок.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Свежие сливы.

ОБЕД

Слива с кефиром.

ПОЛДНИК

Сливовый сок.

УЖИН

Свежие сливы.

Таким образом, вы очистите организм от шлаков и избавитесь от лишнего веса. Слива обладает свойством сжигания жира. Уже за месяц регулярного проведения подобных разгрузочных дней вы сразу же сбросите 5–8 кг. Мы рекомендуем проводить их 1 раз в две недели.

Яблочный разгрузочный день

Самый популярный разгрузочный день. Сочные краснобокие яблоки любят и дети, и взрослые. Следуя яблочной диете, вы не только «разгрузите» свой организм, но и получите массу приятных удовольствий. Для этого выберите яблоки разных сортов (сладких, кислых, кисло-сладких). Вы почувствуете, что

все они обладают разным вкусом, поэтому денек яблочной диеты не покажется вам вечностью.

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

Яблочный сок.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Натертые на терке яблоки, заправленные уксусом.

ОБЕД

Свежие яблоки.

ПОЛДНИК

Яблочный сок.

УЖИН

Натертые на терке яблоки, заправленные кефиром.

Яблочные дни лучше всего устраивать один раз в две недели.

Грушевый разгрузочный день

Грушевые разгрузочные дни рекомендуется проводить один раз в две недели и чередовать их с яблочными.

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

Грушевый сок.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Груша, натертая на крупной терке, заправленная кефиром.

ОБЕД

Свежие груши.

ПОЛДНИК

Грушевый сок.

УЖИН

Натертая на терке груша, смешанная с маком, корицей и тмином.

Мы предложили вам несколько вариантов разгрузочных дней. Вы можете их чередовать: одну неделю – капустный, вторую – свекольный, третью – морковный, четвертую – яблочный и т. д. Если вы считаете, что вам более других подходят яблочный и грушевый дни, остановите свой выбор только на них. Самое главное – не превращайте разгрузочный день в пытку.

Предположим, вы с детства не любите свеклу или сливу, не стоит заставлять себя их есть, выберите томатный или арбузный разгрузочный день.

Мы уже не раз упоминали о том, что благодаря разгрузочным диетам вы сможете очистить свой организм от шлаков. Так, например, если у вас проблемы с пищеварением, вам, скорее всего, подойдет огуречный, томатный, свекольный, капустный день. Если хотите вывести из организма лишние соли, остановите свой выбор на арбузном или грушевом дне.

Большинство предложенных нами вариантов – это овощные разгрузочные дни, однако вы можете устраивать себе и ягодные дни: клубничные, черничные, смородиновые и др. Все эти ягоды богаты витаминами и великолепно усваиваются организмом. Их можно добавлять в молоко, кефир, ряженку, творог.

А теперь мы предлагаем вашему вниманию рецепты блюд, которые вы с успехом можете включить в меню разгрузочной диеты.

Рецепты блюд

Салаты

Все салаты, какими бы они ни были, – зеленые, овощные, фруктовые, – очень хорошо усваиваются организмом. Очень полезны для него и различные овощные закуски.

В России издавна был заведен обычай: перед основными блюдами подавать холодные закуски, салаты. Этот обычай вполне себя оправдывает. Дело в том, что все овощные и фруктовые блюда повышают аппетит, активизируют процесс пищеварения.

Салаты не просто разнообразят ваш стол, они служат незаменимым богатым источником витаминов. В большинстве своем все салаты готовятся из свежих овощей и фруктов, сохраняющих в себе все ценные питательные вещества.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ЛУКА

Вам потребуется:
огурец – 2 шт.,
лук репчатый – 2 шт.,
масло растительное – 50 мл,
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Огурцы мелко нарезать, добавить нарезанный полукольцами лук, посолить, заправить маслом. Все тщательно перемешать.

В одной порции содержится 500 ккал.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И МОРКОВИ

Вам потребуется:
капуста – 200 г,
морковь – 2 шт.,
уксус – 2 ст. л.,
петрушка – 2 пучок,
сельдерей – 1 пучок,
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Капусту нашинковать, сложить в глубокую посуду. Добавить уксус, капусту отжать, чтобы она дала сок. Морковь натереть на мелкой терке, смешать с капустой. Полученную массу перемешать

и выложить в салатник.

При подаче к столу салат посыпать зеленью петрушки и сельдерея.

В одной порции содержится 125 ккал.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ

Вам потребуется:
помидоры – 4–5 шт.,
огурцы – 3 шт.,
масло растительное – 50 мл,
зеленый лук – 7 перьев,
зелень укропа – 1 пучок,
соль – по вкусу.

Способ приготовления.

Мелко нарезать помидоры, огурцы. Добавить соль, зеленый лук, укроп. Полученную массу тщательно перемешать.

При подаче к столу салат заправить маслом.

В одной порции содержится 525 ккал.

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА, ЯИЦ И ЗЕЛЕНОГО ЛУКА

Вам потребуется:
шпинат – 200 г,
яйцо – 2 шт.,
зеленый лук – 1 пучок,
зелень укропа – 1 пучок,
майонез – 3 ст. л.,
соль – по вкусу.

Способ приготовления.

Шпинат, зеленый лук мелко порезать, посолить. Яйца отварить, натереть на терке. Все тщательно перемешать, заправить майонезом.

При подаче к столу салат посыпать зеленью укропа.

В одной порции содержится 230 ккал.

ЯБЛОЧНО-ГРУШЕВЫЙ САЛАТ

Вам потребуется:
яблоки – 5–6 шт.,
груши – 3–4 шт.,

уксус – 10 мл,
сахар – по вкусу.
Способ приготовления.

Яблоки и груши натереть на мелкой терке. Яблоки заправить уксусом, груши посыпать сахаром. Все перемешать. Подать к столу.

В одной порции содержится 125 ккал.

САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ (ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ)

Вам потребуется:
щавель – 15 листиков.,
яблоко – 2 шт.,
огурец – 1 шт.,
зелень укропа – 1 пучок,
зелень петрушки – 1 пучок,
майонез – 4 ст. л.,
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Зелень вымыть, мелко нарезать. Яблоки вымыть и нарезать мелкими кубиками. Огурец натереть на крупной терке. Все перемешать, посолить, заправить майонезом. Полученную массу выложить в салатник, украсить зеленью.

В одной порции содержится 145 ккал.

ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ (ВТОРОЙ ВАРИАНТ)

Вам потребуется:
шпинат – 50 г,
щавель – 50 г,
капуста – 50 г,
морковь – 1 шт.,
зелень укропа – 1 пучок,
яйцо – 2 шт.,
майонез – 4–5 ст. л.,
уксус – 15 мл,
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Шпинат и щавель вымыть, мелко нарезать и посыпать солью. Капусту мелко нашинковать, морковь натереть на крупной терке, смешать с капустой, заправить уксусом. Яйца отварить, остудить, натереть на мелкой терке.

Все компоненты смешать, заправить майонезом, выложить в салатник.

При подаче к столу салат украсить мелкорубленной зеленью.

В одной порции содержится 620 ккал.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ЗЕЛЕНИ

Вам потребуется:
помидор – 4 шт.,
укроп – 1 пучок,
масло подсолнечное – 40 мл,
лук репчатый – 2 головки,
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Помидоры помыть, нарезать небольшими дольками. Зелень перебрать, мелко порубить. Очищенный лук порезать полукольцами. Все компоненты тщательно перемешать, заправить маслом и посолить.

В одной порции содержится 420 ккал.

ВИНЕГРЕТ

Вам потребуется:
капуста – 100 г,
морковь – 3 шт.,
свекла – 1 шт.,
картофель – 4 шт.,
огурцы – 2 шт.,
масло подсолнечное – 100 мл,
укроп – 1 пучок,
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Морковь, картофель и свеклу отварить, мелко порезать. Свежие или малосольные огурцы нарезать кубиками, выложить в глубокую посуду. Все компоненты перемешать, заправить маслом, посыпать солью.

Зелень мелко порубить, посыпать ею винегрет.

В одной порции содержится 580 ккал.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ЗЕЛЕНЬЮ

Вам потребуется:
редька – 2 шт.,
укроп – 1 пучок,
лук – 2 головки,
уксус – 1 ст. л.,
подсолнечное масло – 100 мл,
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Редьку очистить от кожуры, натереть на мелкой терке. Заправить подсолнечным маслом и уксусом. Очистить лук, мелко нарезать его, посолить. Зелень помыть, мелко нарезать. Редьку смешать с луком и зеленью. Все ингредиенты выложить в салатник, после чего подать к столу.

В одной порции содержится 390 ккал.

МОРКОВНО-СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ

Вам потребуется:
морковь – 3 шт.,
свекла – 2 шт.,
чеснок – 3 зубчика.,
лук зеленый – 1 пучок,
майонез – 4 ст. л.,
растительное масло – 3 ст. л.,
соль – по вкусу.
Способ приготовления (первый вариант).

Морковь и свеклу очистить от кожуры, натереть на мелкой терке. Чеснок очистить, измельчить. Лук вымыть, мелко нарезать, разделить на две порции.

Все компоненты тщательно перемешать, заправить майонезом, посолить. Выложить в салатник. Сверху украсить оставшимся мелко нарезанным луком. Подать к столу.

Способ приготовления (второй способ).

Морковь, свеклу отварить, очистить, нарезать маленькими кубиками. Чеснок измельчить. Лук вымыть, порезать, разделить на две порции.

Все компоненты перемешать, посолить, заправить подсолнечным маслом. Украсить оставшимся луком.

В одной порции содержится 320 ккал.

Супы

Супы – это неотъемлемая часть любого меню. Они не только

полезны, питательны, но и способны украсить любой обеденный стол. Существует несколько видов супов: зеленые, овощные, мясные, холодные, горячие и т. п. Их так много, что вы можете целый год использовать самые различные рецепты блюд, ни разу не повторяясь при этом.

Возвращаясь к вопросу о пользе супа, хотелось бы напомнить, что на его долю приходится около 20 % потребляемой за день человеком жидкости. Кроме того, жидкие блюда обязательно должны входить в ежедневный пищевой рацион, так как они способствуют улучшению пищеварения.

СУП ЩАВЕЛЕВЫЙ

Вам потребуется:
щавель – 5 пучков,
шпинат – 3 пучка,
лук зеленый – 1 пучок,
картофель – 5 шт.,
лук репчатый – 2 головки,
яйцо – 3 шт.,
соль – по вкусу.

Способ приготовления.

Овощи перебрать, вымыть. Картофель почистить, нарезать кубиками. Зелень вымыть, порубить. Лук очистить, нарезать кубиками, спассеровать в масле. Яйца отварить, очистить, натереть на терке.

В кипящую, подсоленую воду опустить картофель, рубленную зелень и варить до готовности 20–25 мин.

При подаче к столу украсить рубленым яйцом и зеленью.

В одной порции содержится 89 ккал.

СУП ОВОЩНОЙ С РИСОМ

Вам потребуется:
капуста – 300 г,
морковь – 2 шт.,
картофель – 4 шт.,
огурец – 3 шт.,
лук репчатый – 4 шт.,
лук зеленый – 2 пучка,
рис – 50 г,
соль – по вкусу.

Способ приготовления.

Овощи вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук с морковью спассеровать в масле. В кипящую воду опустить рис, капусту, картофель, огурцы. Варить в течение 15–20 минут. В конце варки положить тертую морковь, мелко нарезанный и обжаренный в масле репчатый лук. Продолжать варить еще 10 минут.

При подаче к столу суп украсить мелко нарезанным зеленым луком.

В одной порции содержится 97 Ккал.

СУП ГОРОХОВЫЙ

Вам потребуется:
горох – 100 г,
картофель – 2 шт.,
лук репчатый – 3 шт.,
лук зеленый – 2 пучка,
петрушка – 1 пучок,
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Горох перебрать, промыть, замочить на 2 часа в воде. Картофель и лук почистить, нарезать кубиками. Зелень вымыть, порубить. В кипящую подсоленную воду сначала опустить горох, дать ему покипеть в течение 20–25 минут, затем запустить картофель, лук. Варить еще 15 минут.

При подаче к столу посыпать мелко рубленной зеленью.

В одной порции содержится 126 ккал.

ЛЕНИВЫЕ ЩИ

Вам потребуется:
капуста – 400 г,
картофель – 4 шт.,
лук репчатый – 3 шт.,
морковь – 3 шт.,
свекла – 2 шт.,
томат – 3 шт.,
зелень петрушки – 1 пучок,
зелень укропа – 1 пучок,
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Овощи вымыть, очистить, мелко нарезать. В кипящую,

подсоленную воду поместить картофель, капусту. Лук, морковь и свеклу спассеровать в масле, тщательно перемешать и добавить томат.

Когда щи будут почти готовы, опустить в них спассерованные овощи.

При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью.

В одной порции содержится 102 ккал.

СУП КРАПИВНЫЙ

Вам потребуется:
зелень крапивы – 250–300 г,
картофель – 4 шт.,
лук репчатый – 2 шт.,
лук зеленый – 3 пучка,
стрелки чеснока – 1 пучок,
яйцо – 3 шт.,
зелень укропа – 1 пучок,
зелень петрушки – 1 пучок,
соль – по вкусу.

Способ приготовления.

Овощи вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень промыть, отделить от толстых стеблей, мелко нарезать. Яйца отварить, почистить, натереть на терке. Лук обжарить на масле.

В кипящую, подсоленную воду опустить картофель, дать супу покипеть 10 минут. Добавить зелень: крапиву, зеленый лук. Поместить в кипящую воду измельченный чеснок, спассерованный лук.

Зелень (петрушку, кинзу, сельдерей) мелко нарезать, перемешать с тертым яйцом. Полученную массу добавить в суп перед подачей к столу.

В одной порции содержится 84 ккал.

ОКРОШКА

Вам потребуется:
картофель – 5 шт.,
редис – 2 пучка,
огурец – 3 шт.,
лук репчатый – 4 шт.,
лук зеленый – 4 пучка,
яйцо – 4 шт.,

грибы жареные – 150 г,
зелень укропа – 1 пучок,
зелень петрушки – 1 пучок,
кефир – 1 л,
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Картофель отварить в "мундире", остудить, очистить, нарезать кубиками. Остальные овощи вымыть и мелко порезать. Яйца отварить, очистить, нарезать кубиками. Зелень промыть, мелко порубить. Грибы порезать соломкой.

Все компоненты тщательно перемешать, уложить в глубокую посуду, посолить, заправить кефиром.

При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью.

В одной порции содержится 136 ккал.

Вторые блюда

Вторые блюда обычно подают на завтрак, обед и ужин. Различают холодные и горячие, мясные и овощные вторые блюда. Мы предлагаем вашему вниманию рецепты некоторых их них.

РЕЦЕПТЫ ВТОРЫХ БЛЮД

БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ

КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ С ЛУКОМ

Вам потребуется:
картофель – 1 кг,
лук репчатый – 5 шт.,
зелень петрушки – 1 пучок,
зелень укропа – 1 пучок,
масло растительное – 100 мл,
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой, обжарить в масле. Лук очистить, нарезать кубиками, зелень вымыть, измельчить. Когда картофель будет почти готов, добавить лук и зелень.

Перед подачей к столу блюдо украсить оставшейся рубленой зеленью.

В одной порции содержится 240 ккал.

КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ЛУКОМ

Вам потребуется:
капуста – 1 кг,
лук – 5–6 шт.,
зелень петрушки – 1 пучок,
зелень укропа – 1 пучок,
масло растительное – 100 мл,
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Капусту очистить от верхних листьев, нашинковать, посолить, уложить в жаровню, добавить немного воды (50 мл). Лук очистить, нарезать полукольцами. Зелень вымыть, перебрать, мелко порубить. Капусту тушить на медленном огне в течение 15 минут, затем добавить масло, лук и продолжить тушение.

В одной порции содержится 290 ккал.

ИКРА КАБАЧКОВАЯ

Вам потребуется:
кабачки – 2 шт.,
лук – 6 шт.,
морковь – 4 шт.,
зелень петрушки – 1 пучок,
зелень укропа – 1 пучок,
томат – 5–6 шт.,
масло растительное – 100 мл,
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Овощи вымыть, очистить, мелко нарезать, посолить и поместить в жаровню. Добавить 100 мл воды, поставить на медленный огонь на 20–25 минут. Довести до кипения. Добавить масло, перемешать и оставить тушиться еще 20 минут. Полученную массу перемешать. Зелень порубить.

При подаче к столу блюдо украсить мелко рубленной зеленью.

В одной порции содержится 140 ккал.

Таким образом можно приготовить икру из баклажанов.

В одной порции содержится 175 ккал.

ГОЛУБЦЫ С КАРТОФЕЛЕМ

Вам потребуются:
капустные листья – 10 шт.,
картофель – 0,5 кг.,
морковь – 3 шт.,
лук – 5 шт.,
зелень петрушки – 1 пучок,
зелень укропа – 1 пучок,
томат – 6 шт.,
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Картофель очистить, отварить, размять, посолить. Капустные листья опустить в кипящую воду на 3–5 минут, после чего вынуть и остудить. Морковь и лук очистить, мелко порезать. Томат обдать кипятком, протереть сквозь сито.

Картофель завернуть в капустные листья, уложить в глубокую посуду. Сверху выложить мелко нарезанные овощи, мякоть томата. Посолить, поставить тушиться на медленный огонь на 15–20 минут.

Вы можете приготовить голубцы с гороховой или рисовой крупой.

В одной порции содержится 370 ккал.

ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ

Вам потребуется:
перец – 10 шт.,
морковь – 4 шт.,
лук – 4 шт.,
крупа – 1 стакан,
масло растительное – 50 мл,
зелень петрушки – 1 пучок,
зелень укропа – 1 пучок,
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Морковь и лук очистить, нашинковать. Перец освободить от семян, бланшировать в течение 3 минут. Заправить рисовой или гречневой крупой.

Смешать все компоненты, выложить в глубокую посуду, заправить растительным маслом, поставить на медленный огонь на 15–20 минут.

Перед подачей к столу блюдо украсить зеленью.

В одной порции содержится 245 ккал.

«Выпечка» овощная

Мучные изделия любят и дети, и взрослые. Они вкусны, питательны. Оладьи, пироги, торты, пирожные служат великолепным украшением любого стола. Мы предлагаем сделать все это из овощей. Вкуснота… Пальчики оближешь!

РЕЦЕПТЫ БЛЮД

ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ

Вам потребуется:
кабачки – 0,5 кг,
яйцо – 2 шт.,
масло растительное – 100 мл,
мука – 2 ст. л.,
соль, перец – по вкусу.
Способ приготовления.

Кабачки очистить, натереть на мелкой терке, смешать с мукой и яйцами. Добавить специи. Полученную массу тщательно перемешать, сформовать оладьи и обжарить их в растительном масле на медленном огне.

Такие же оладьи можно делать из яблок, картофеля, моркови, тыквы.

В одной порции содержится 130 ккал.

БАКЛАЖАНЫ В КЛЯРЕ

Вам потребуется:
баклажаны – 0,5 кг,
яйцо – 2 шт.,
мука – 2 ст. л.,
масло растительное – 100 мл,
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Баклажаны очистить от кожуры, порезать кружочками, посыпать солью, мукой, погрузить в яичную смесь, обжарить на растительном масле.

В одной порции содержится 90 ккал.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

Вам потребуется:
яблоки – 4 шт.,
яйца – 3 шт.,
мука – 0,5 ст.,
сахар – 100 г.,
сода – 1/2 ч. л.,
уксус – 1 ст. л.,
разрыхлитель – 1 пакетик.
Способ приготовления.

Яблоки вымыть, отделить от семян, мелко нарезать. Смешать муку, сахар, яйца и разрыхлитель. В полученную массу добавить гашеную уксусом соду. Замесить тесто, залить им порезанные яблоки, поставить в духовой шкаф на 30–40 минут.

В одной порции содержится 300 ккал.

* * *

Мы предложили вам один из вариантов разгрузочной недели, вы также можете соблюдать яблочную, капустную, огуречную диету. В меню обязательно должны входить как свежие, так и вареные, тушеные фрукты и овощи.

Глава 6
Овощ месяца

Лето – пора самых разнообразных фруктов и овощей. В это время вырастают на грядках огурцы и редис, помидоры и баклажаны, капуста и картофель, перец и кабачки. А вы знаете, откуда к нам пришли эти вкусные и привычные овощи? Ведь многие из них – гости заморские и появились на Руси сравнительно недавно. Многие овощи были завезены из-за границы Петром Великим и вскоре так полюбились русскому народу, что сейчас просто невозможно представить себе, как мы жили бы без картошки, помидоров и некоторых других овощных культур.

Июнь

Июнь – время, когда некоторые овощи, а также разнообразные пряные травы уже выросли и их можно активно включать в ежедневное меню.

В июне популярными овощами месяца являются лук (и не только репчатый) и огурец.

Лук

Без этого чудесного, богатого витаминами растения просто невозможно представить себе практически ни одного блюда. Человечеству же оно, без сомнения, известно с древнейших времен.

Ученые долго бились над вопросом, что можно назвать Родиной лука, большинство из них сошлись во мнении, что это Юго-Западная Азия.

Лук и чеснок – пряные растения, которые были известны египтянам еще за 3 000 лет до нашей эры. Лук использовался не только в качестве пряности, но и как полноценный пищевой продукт. Интересно, что на пирамиде Хеопса сделана надпись, где указано, сколько лука и чеснока было истрачено на пропитание рабочих, которые строили пирамиду.

В Китае, Индии лук стали окультуривать очень рано, за 5 000 лет до нашей эры. В I веке нашей эры уже имеются упоминания о том, что лук стали выращивать в Англии и Германии. Он был весьма распространен во всех слоях общества, его не только ели сырым, но и добавляли в различные блюда.

Люди очень рано заметили, что это растение обладает антимикробным свойством. Именно в эти времена и зародилась пословица "Лук – от семи недуг".

Еще в древности данное растение широко применялось в медицине, и это не случайно. Современные исследования показали, что луковицы содержат азотистые вещества, до 11 % различных сахаров – глюкозы, фруктозы, мальтозы, сахарозы, различные ферменты, жиры, соли кальция и фосфора, лимонную и яблочную кислоты, витамины А, В1, В2, РР, С и эфирное масло с резким запахом, которое раздражающе воздействует на слизистые оболочки глаз и носа. Это далеко не весь перечень компонентов, входящих в химический состав лука.

Благодаря такому большому количеству полезных компонентов лук широко применяется как в народной, так и в научной медицине. Доказано, что свежий лук повышает аппетит,

усиливает выделение пищеварительных соков, убивает грибы, бактерии, дифтерийную и туберкулезную палочку Коха и отрицательно воздействует даже на палочку сибирской язвы.

Спиртовая настойка лука избавляет от запоров, снимает боль, растворяет песок и мелкие камни при почечнокаменной болезни. Для приготовления настойки требуется 80 г очищенных и измельченных луковиц, которые нужно залить 1 л спирта (или водки) и настаивать в течение 7 дней. Принимать по 1 ч. л. настойки с 3 ст. л. воды 2–3 раза в день за полчаса до еды. Не рекомендуется, однако, применять спиртовую настойку людям, страдающим болезнями сердца и печени.

Поможет лук и при ревматизме: еще с древних времен кашицу из него прикладывали к телу для снятия ноющей боли.

Водный настой луковиц – хорошее средство борьбы с глистами.

Печеный лук поможет при подагре, ускорит созревание нарывов. Отвар из сухой кожицы лука облегчит боль в горле при ангине и простуде.

Незаменим лук в сырые осенние дни, когда человеческий организм наиболее подвержен гриппу и простудным заболеваниям. Каждодневное употребление его в пищу в сыром виде сделает вас невосприимчивым к этим болезням.

Лук распространен повсеместно, в разных климатических зонах практикуется выращивание различных видов лука. Чаще всего выращивают репчатый лук, лук-шалот, лук-порей.

Сорта лука

РЕПЧАТЫЙ ЛУК

Репчатый лук многими народами употребляется ежедневно. Родина этого вида лука – Юго-Западная Азия, сейчас он возделывается как культурное растение. В России выращивают острые, полуострые и сладкие сорта лука.

Свое название лук получил из-за внешнего сходства с репой. Луковица лука – утолщенный стебель, где находятся почки будущих луковиц и листьев. В пищу употребляются как луковицы, так и зеленые стебли этого растения.

Репчатый лук широко используют в кулинарии для приготовления салатов, гарниров. Его можно варить, жарить, пассеровать, солить и мариновать. Луковицы кладут практически во все первые (супы, щи, борщи) и вторые блюда.

ЛУК-ПОРЕЙ

Употреблялся еще древними египтянами, греками и римлянами. Родина этого вида – Восточное Средиземноморье. Некоторые ботаники уверены, что он происходит от жемчужного лука, который и сейчас в диком виде произрастает в странах Средиземноморья.

Особенно почитаем лук-порей был в Риме. Нерон ел его в большом количестве, полагая, что именно лук придает его голосу силу и красивое звучание.

Этот овощ едят в сыром виде, употребляя в пищу его белый стебель и листья, добавляют в супы, вторые блюда, консервируют в кисло-сладком маринаде.

ЛУК-БАТУН

Известно несколько видов данного лука. Широко распространены китайский, русский и японский виды лука-батуна. Подземная часть этого растения представляет собой гнездо, состоящее из нескольких луковиц, наземная – густую зеленую поросль стрелок. Родиной его считают Китай и юг Восточной Сибири, откуда он распространился по всем странам мира.

В пищу употребляют листья лука, которые добавляют в салаты, гарниры, первые блюда.

ЛУК-ШАЛОТ

Он похож на репчатый лук, однако, в отличие от своего близкого родственника, имеет только одну небольшую луковицу, дающую более 10 зачатков листьев.

Родина лука-шалота – Малая Азия, где и сейчас можно встретить дикие разновидности данного растения.

Рецепты блюд из лука

ПИКАНТНЫЙ КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

Вам потребуется:
курица – 1 кг,
лук-порей – 450 г,

лавровый лист – 2 шт.,
рис – 50 г,
чернослив – 100 г,
вода – 3 л,
соль и перец – по вкусу.
Способ приготовления.

Подготовленную птицу обмыть, залить холодной водой и поставить варить на медленный огонь до полуготовности, после чего бульон процедить. Лук-порей мелко порубить и положить в кастрюлю с бульоном, добавить лавровый лист и варить до готовности мяса. Из бульона вынуть курицу и лавровый лист, положить промытый рис и замоченный с вечера чернослив. Проварить в течение 30 минут на слабом огне. Соль и перец добавить в конце варки.

Огурец

В июне появляются первые овощи. На грядках красуются зеленые красавцы-огурцы, которые так и просятся в рот.

Родина огурцов – северные районы Индии. Дикорастущий огурец совсем не похож на культурное растение, плоды у него мелкие и быстро становятся жесткими. Из Индии огурец стал широко распространяться на запад и восток.

Имеются свидетельства того, что огурцы возделывали уже в Древнем Египте во втором тысячелетии до нашей эры. Этот овощ был известен и в Древнем Риме, и в Древней Греции. Огородники того времени выращивали этот овощ как на открытом грунте, так и в теплицах.

В первом тысячелетии нашей эры огурцы перекочевали в Китай. Здесь широкое распространение получили сорта с длинными, темно-зелеными, гладкими плодами. Именно оттуда огурцы перекочевали в Европу и Северную Америку, где выращивались, главным образом, в тепличных условиях.

Огурцы очень вкусны и любимы многими. Они низкокалорийны и на 95 % состоят из воды, поэтому их включают в различные лечебные диеты. Некоторые жители Западной Азии, отправляясь на полевые работы, вместо бутылки с водой берут с собой несколько огурцов.

Главная ценность огурцов в том, что они содержат большое количество клетчатки, калий, витамины С, А и В1, азотистые и безазотистые вещества.

Достоверно известно, что огурец применяли в медицине еще до нашей эры – во времена Гиппократа. В настоящее время народная медицина рекомендует применять его для лечения

заболеваний дыхательных органов – кашля, туберкулеза легких. Сок свежих огурцов рекомендуется употреблять при острых болях в желудке. При болезнях почек он рекомендуется как хорошее мочегонное средство.

Тем, кто хочет избавиться от лишних килограммов, не следует пренебрегать этим овощем, в 100 г плода огурца содержится всего 15 килокалорий.

В народной медицине некоторых народов используют отвар старых плодов для лечения заболеваний печени.

В пищу употребляют недозревшие плоды огурцов. Их используют для приготовления различных салатов, закусок. Огурцы можно солить, мариновать. В некоторых восточных странах большой популярностью пользуются блюда из вареных огурцов.

Огурец – один из самых любимых овощей. Его приятный вкус удачно сочетается с другими овощами, продуктами.

Рецепты блюд из огурца

СУП-ПЮРЕ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ

Вам потребуется:
огурцы свежие – 1 кг,
масло сливочное – 70 г,
мука – 6 ст. л.,
молоко – 400 мл,
яйцо – 1 шт.,
гренки – 50 г,
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Огурцы нарезать кружочками (оставив 2 штуки для гарнира), положить в кастрюлю, добавить половину положенного по рецепту сливочного масла и припустить в течение 10–15 минут. На оставшемся масле спассеровать муку, развести ее молоком и проварить до образования соуса. Припущенные огурцы соединить с соусом и проварить еще в течение 20 минут. Суп протереть через сито, еще раз довести до кипения, заправить взбитым желтком и размешать до образования однородной массы. Оставшиеся огурцы порезать кубиками и слегка припустить в небольшом количестве воды.

При подаче к столу в каждую тарелку с супом-пюре кладут припущенные огурцы и слегка поджаренные гренки.

Июль

В июле на огороде уже вырастает большее количество корнеплодов и овощей. Кудрявится зеленый горошек, стручковая фасоль, краснеет толстощекий помидор, наливается соком сладкий перец, выглядывает из земли молодая морковь. Однако самыми популярным овощами месяца являются овощной перец и томат.

Овощной перец

В июле на грядках созревает овощной перец, который называют также стручковым или болгарским перцем.

Родиной овощного перца можно считать Мексику и Гватемалу. Скорее всего, это растение произошло от мелкоплодных дикорастущих форм птичьего перца, который и по сей день произрастает на территории южных штатов США и Колумбии.

В Центральной Америке острый овощной перец возделывался местными жителями еще задолго до того, как первые колонизаторы-европейцы ступили ногой на незнакомую им землю.

Еще один вид перца был широко распространен на территории современного государства Перу.

Колумб впервые увидел плоды горького перца на острове Гаити в 1493 году и привез их в Испанию. А уже в XVI веке культура овощного перца распространилась на Балканский полуостров, в Азию и Индию.

Сладкий перец имеет еще одно наименование – болгарский перец. Это название ему дала его вторая родина – Болгария, где выращиваются огромные плантации этой культуры. Сладкий перец экспортируют в Венгрию, Турцию, Индию и другие европейские и азиатские страны.

Плоды сладких сортов едят уже созревшими или еще зелеными, их используют для приготовления первых и вторых блюд, тушат, солят, маринуют. Некоторые разновидности сортов перца применяют в качестве приправы для придания мясным овощным блюдам приятного острого вкуса.

Культурный овощной перец – однолетнее растение, хотя дикий вид этой культуры является многолетником. На Родине в Мексике он растет, как кустарник: его нижняя часть одревеснивает. В более северных районах многолетний перец не приживается.

Рецепты блюд из перца

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ РИСОМ И ГРИБАМИ

Вам потребуется:
сладкий перец – 1 кг,
лук репчатый – 2 шт.,
масло растительное – 100 г,
помидоры – 3 шт.,
грибы – 200 г,
рис – 1 стакан,
зелень укропа и петрушки – 1 пучок,
сметана – 200 г,
соль, черный молотый перец – по вкусу.
Способ приготовления.

У перца отрезать плодоножку, очистить от семян. Промыть его под проточной водой и перевернуть отверстием вниз, чтобы вода стекла. Подготовить начинку: очистить и порубить лук, поджарить его на растительном масле. Добавить мелко нарезанные помидоры. Смесь обжарить.

Грибы почистить, промыть, мелко порубить, положить на сковороду с овощной смесью. Слегка обжарить, добавить немного кипяченой воды, посолить и поперчить по вкусу, тушить под крышкой на слабом огне до готовности.

Рис отварить до полуготовности, смешать с полученной овощной смесью и рубленой зеленью. Фаршем наполнить подготовленный перец. Перец уложить в сотейник, залить слегка подсоленной сметаной, закрыть посуду крышкой и испечь в духовке до готовности.

Перед подачей готовое блюдо посыпать рубленой зеленью.

Томат

В июле, когда солнце жарко припекает, созревают любимые всеми овощи – помидоры. Знаете ли вы, почему мы их так называем?

Во Франции томаты сравнивали с яблоками и за их цвет и форму называли "пом д'амур" – "яблоко любви". Полагали, что эти овощи так же свежи и красивы, как губы любимой, и вызывают страстное желание их попробовать.

Итальянцы же называли томаты "помми ди оро", что означает "золотое яблоко". Это название было дано плодам потому, что первые помидоры имели красивый золотисто-желтый цвет.

Прародители томатов вовсе не были похожи на современные помидоры, их поверхность была ребристой, и только спустя несколько десятилетий в Европе появились шаровидные томаты.

Теперь же при помощи селекции выведено такое количество сортов томатов, что просто глаза разбегаются. Своей формой томаты могут быть похожи на груши, вишни, сливы. Они имеют гладкую или ребристую поверхность. Размер томатов, как правило, зависит от сорта.

До сих пор в горах Перу, на родине помидоров, сохранились дикие сорта этой культуры. Изначально их возделывали местные жители. Позже, когда Америка была открыта Колумбом, томаты были привезены из Мексики в Европу.

Дикий томат, который и сегодня можно встретить на Западном побережье Южной Америки, – мелкоплодное невысокое растение. Размер помидоров – не больше вишни, и один плод весит не более пятикопеечной монеты.

В Россию томат, скорее всего, был завезен в XVIII веке, так как первое упоминание о нем относится к 1781 году. Этот овощ был большой экзотикой и его выращивали только в ботаническом саду Демидова в Москве.

Уже через несколько десятков лет томаты распространились по всей России, их возделывали даже в областях с очень холодным климатом, используя теплицы.

Сочные ярко-красные ягоды помидора содержат различные сахара, органические кислоты, минеральные соли и витамины: С, В1, В2, каротин (провитамин А), калий, азотистые и пектиновые вещества.

Свежие помидоры и их сок – замечательное средство для общего укрепления организма, для лечения язвенной болезни желудка. Помидоры повышают выделение желудочного сока и тем самым способствуют пищеварению. Фитонциды, содержащиеся в соке свежих помидоров, благотворно влияют на микрофлору кишечника, а калий улучшает деятельность сердца.

По содержанию витамина С помидоры конкурируют с цитрусовыми, 2 стакана сока обеспечат ваш организм суточным необходимым количеством данного витамина.

Некоторые ученые считают, что вареные помидоры гораздо полезнее, чем свежие, особенно людям, страдающим заболеваниями печени.

При употреблении в пищу свежие помидоры солить не рекомендуется, так как они содержат достаточное количество минеральных солей.

В настоящее время селекционерами выведено более 500 сортов томатов. Плоды отличаются по своему внешнему виду,

окраске, вкусу и химическому составу. В последние десятилетия ученые работают над выведением многолетнего сорта томата.

Рецепты блюд из томатов

ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОМИДОРЫ

Вам потребуется:
помидоры – 1 кг,
растительное масло – 5 ст. л.,
яйца – 7 шт.,
брынза – 150 г,
зелень петрушки – 1 пучок,
перец, соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Крупные помидоры вымыть, обсушить и нарезать кружками толщиной 1 см. Противень обильно смазать растительном маслом и уложить в ряд кружки помидоров. Сверху помидоры посолить и поперчить, посыпать мелко порубленной зеленью петрушки. Сверху осторожно выпустить яйца, стараясь, чтобы желток оказался неповрежденным. Брынзу натереть на мелкой терке, посыпать тертой брынзой вокруг каждого желтка. Яйца посолить, поперчить. Запечь в духовке.

Готовое блюдо вынуть из духовки, сбрызнуть 1 ст. л. растительного масла и снова поставить в духовку на 1 минуту. Подавать к столу в горячем виде.

Август

Третий месяц лета особенно богат овощами. В огороде на грядках выросли кабачки, патиссоны, баклажаны, капуста, тыква. Из них вы можете приготовить себе аппетитнейшие блюда, сделать на зиму салаты. Несмотря на все изобилие и разнообразие овощей и фруктов, самыми популярными овощными культурами этого месяца являются капуста и картофель.

Капуста

В августе на грядках наливаются свежим соком тугие вилки белокочанной, краснокочанной и цветной капусты.

На Руси капуста считалась главным овощем, недаром про нее сложено множество пословиц и поговорок: "Хлеб и капуста лиха не допустят", "Щи да каша – пища наша".

Капусту можно считать древнейшим растением. Древнегреческая легенда гласит: "Капуста имеет божественное происхождение. Всемогущий Юпитер вынужден был решать две противоречивые проблемы, которые поставил перед ним оракул. Он так усиленно думал, что по его лбу катились капли пота, когда же они коснулись земли, из них и выросла капуста".

История происхождения капусты уходит своими корнями в глубокую древность. Археологи находят семена капусты при раскопках поселений каменного и бронзового века.

Сейчас невозможно выяснить, где именно впервые появилась капуста. Однако известно, что еще до нашей эры древние иберы возделывали капусту на Пиренейском полуострове. Они называли это растение "ащи". Из Иберии капуста была завезена в Египет, Грецию и Рим.

Римские легионеры постоянно употребляли в пищу капусту, так как считали, что она делает людей сильными и выносливыми. Уже в то время было замечено, что капуста обладает лекарственными свойствами, поэтому отправляясь в поход, воины брали с собой небольшой сосуд с лекарством из капусты. Оно должно было им пригодиться в случае ранения или болезни.

Не сразу капуста стала культурным растением. Ее окультуривание длилось несколько веков. Сначала в пищу и для лекарственных целей использовалась дикорастущая листовая капуста – небольшое растение с плотными листьями, располагающимися в виде розетки.

Только несколько веков спустя при помощи усиленного

разведения этого растения, отбирания самых крепких и здоровых экземпляров была получена прародительница нашей современной кочанной капусты. Именно тогда овощ и получил свое настоящее название. Древнеримское слово "капутум" – капуста – означает "голова" и подчеркивает форму вилков овоща.

В XV–X веках до нашей эры капусту возделывали в Древнем Египте. Этот овощ служил основной пищей строителям пирамид. В то же время из белокочанной капусты готовили изысканные десерты, которые имели право есть только знатные люди.

Не остались забытыми и целебные свойства капусты. Древнейшие лекари еще во времена Рамзеса II советовали укреплять здоровье капустным соком и включать блюда из капусты в меню детей.

Капуста считалась священным растением. Долгое время ее почитали как символ трезвости. Говорили, что этот овощ обладает магической силой, благодаря ей человек может навсегда избавиться от алкогольной зависимости.

Древнегреческий философ и математик Пифагор также не оставил своим вниманием капусту. Он говорил о том, что капуста помогает избавиться от головной боли, бессонницы, успокаивает расстроенные нервы, улучшает настроение. Некоторое время он даже сам занимался селекцией капусты.

Не стоит думать, что широко распространен был только один вид капусты – белокочанная капуста. В Риме выращивали также листовую капусту, брокколи.

В Германии и Австрии XV–XVI вв. капуста была любимым кушаньем как простолюдинов, так и знати, с ней связаны различные поверья и обычаи. Например, считалось, что кочаны капусты вырастут большими и плотными только в том случае, если земля рядом с капустной рассадой будет хорошо утоптана, а рядом с посевами будет установлен большой камень. Этот камень должен был символизировать собой величину будущих капустных кочанов.

Во Францию капуста попала достаточно поздно. Первые упоминания о ней относятся к началу XVII века. В этот период на территории страны стали возделывать несколько видов листовой капусты, савойскую и кочанную капусту. Когда на трон взошел Людовик XIV, он назначил придворным садоводом Ла-Кантиньи. За разведение капусты последнему был пожалован дворянский титул, герб, на котором были изображены три кочана капусты и две перекрещивающиеся лопаты.

В Англии до XVI века была известна только дикорастущая капуста, и только благодаря голландцам англичане познакомились с этим замечательным овощем и стали

выращивать его на своих огородах.

На Русь капуста была завезена греко-римскими колонистами, заселявшими территории Крыма и Причерноморья. Впервые об этом овоще упоминается в древнейшем справочнике Киевской Руси "Изборнике Святослава".

Свою популярность капуста приобрела не сразу. Постепенно все больше и больше внимания стали уделять проблемам ее выращивания, хранения, применения. В конце концов она стала одним из любимейших овощей на Руси.

Капуста была одинаково почитаема и знатью, и крестьянами. Как бояре, так и крестьяне во время поста ели квашеную и свежую рубленую капусту, пекли капустные пироги, варили щи. Этот овощ был прекрасным подспорьем в долгие голодные зимы. Даже когда пост заканчивался, капусту продолжали использовать для приготовления вкусных блюд: мясных и рыбных щей, солянок, овощных пюре, рагу, оладьев.

Нет, пожалуй, ни одного человека, который бы не ел капусту. Нет, пожалуй, такого дачного участка, где бы этот овощ ни выращивался. Вкусна капуста и в свежем виде, и в вареном, и в жареном, редкая семья не заготавливает ее на зиму, используя свой секрет засолки, чтобы капуста получилась хрустящей, чуть сладковатой на вкус.

Известно много сортов капусты, которые сильно различаются между собой как по внешнему виду, так и по химическому составу, но наиболее распространены белокочанная, красная и цветная.

Кочанная капуста – кладезь полезных веществ, она содержит различные сахара, соли калия, фосфор, клетчатку, жиры, различные энзимы – лактозу, липазу, протеазу, целый комплекс витаминов – А, В1, В6, С, Р, К, противоязвенный витамин U. Особенно много витаминов в соке капусты.

Достоверно известно, что сырая и квашеная капуста повышает аппетит, активизирует работу кишечника, способствуя тем самым пищеварению. Ее рекомендуется употреблять в пищу при хронических запорах и как мочегонное при водянке и подагре.

Дети с удовольствием согласятся "полечиться" вкусным лекарством, приготовленным из капустного сока с сахаром, – данное средство эффективно поможет при кашле. Возможно, вам пригодится и такой совет народной медицины: если сильно опьяненного человека напоить соком капусты, прокипяченным с сахаром, он быстро отрезвеет. И это еще не все "возможности" капустного сока – его пьют при болезнях печени и селезенки, желудка и кишечника. Разведенный водой, он очень полезен для

полосканий при воспалительных процессах в области гортани.

Свежий капустный сок прекрасно действует на нервную систему, улучшает обмен веществ, повышает кислотность желудка, способствует излечению колита, способствует рубцеванию язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Для лечения язвы потребуется довольно длительное время, курс лечения рассчитан на 40 дней. Измельчить свежую капусту в неокисляющейся посуде, сок отжать. Принимать по 1–1,5 стакана 4 раза в день за 45 минут до еды.

Благодаря низкой калорийности и наличию веществ, способствующих пищеварению, капуста должна стать неотъемлемой частью рациона больных ожирением, сахарным диабетом. Необходимо употреблять капусту и здоровым людям для профилактики атеросклероза, так как она способна выводить из организма холестерин.

Применяют капусту не только внутрь, но и наружно. Наверняка многим известно, что сырые капустные листы, приложенные к голове, снимают головную боль.

Известно очень много видов капусты, мы же расскажем вам о наиболее распространенных из них.

Сорта капусты

БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА

Наиболее распространенный вид капусты. Лучшими огородниками, выращивающими этот вид капусты, считались русские умельцы. Еще в XIX веке кочаны белокочанной капусты, привезенные из России, были наиболее увесистыми, плотными и отличались отменной белизной. Некоторые вилки капусты достигали в диаметре 70 см. Одного такого кочанчика было достаточно для приготовления целого бочонка квашеной капусты.

Белокочанная капуста была известна уже в начале нашей эры. Однако, история умалчивает о том, кто именно привез этот вид капусты в Россию.

Установлено, что в настоящее время около 95 % всех площадей, занимаемых капустной культурой, приходится на долю белокочанной капусты. Ее можно есть в вареном, жареном, квашеном, тушеном виде. Этот овощ способен разнообразить ваш рацион, украсить любой стол.

Кроме того, белокочанная капуста обладает множеством целебных свойств. Она поддерживает жизненный тонус, способствует похуданию, избавляет от язвенной болезни и

авитаминозов, излечивает язвы, нарывы и другие заболевания.

Путем селекции было выведено множество сортов белокочанной капусты, в том числе раннеспелые, среднеспелые и позднеспелые сорта.

КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА

Родиной краснокочанной капусты является Западная Европа, где она была выведена в XVI веке. В России ее стали разводить только в XVIII–XIX вв.

Краснокочанная капуста – это одна из разновидностей белокочанной капусты, только листья у нее не бело-зеленые, а синевато-фиолетовые, иногда с пурпурным оттенком. Этот оттенок капуста получила из-за содержания в ней особого вещества – антоциана, который оказывает на организм человека положительное влияние, укрепляя стенки сосудов, повышая их упругость.

По сравнению с белокочанной капустой, она не так сочна, но этот недостаток с лихвой компенсируется большим, чем в белокочанной капусте, содержанием витаминов и минералов. По содержанию витамина А краснокочанная капуста превосходит белокочанную в два раза, а по наличию каротина – в 4 раза. К тому же она имеет некоторые свойства, что позволяет использовать ее для лечения туберкулеза.

Краснокочанная капуста не имеет скороспелых сортов, но в то же время она не боится заморозков и меньше подвержена болезням.

САВОЙСКАЯ КАПУСТА

Этот вид капусты упоминается в книгах эпохи Возрождения. Свое наименование савойская капуста получила по названию маленького графства в Италии, где выращивалась в большом количестве. Сейчас савойская капуста весьма популярна во Франции и Германии, а в России ей все еще не уделяется должного внимания, хотя известна она у нас с конца XVIII века.

Савойская капуста имеет гофрированные листья, которые собраны в рыхлые кочаны. Верхние листья у нее нежного зеленого оттенка, в середине – бело-зеленые или желтые. Савойская капуста отличается также и формой кочанов. Они могут быть плоскими или конусовидными.

Савойская капуста содержит большое количество витаминов,

калорийность же у нее намного выше, чем у белокочанной капусты: в 4 раза больше жиров и на 1/4 меньше клетчатки.

Нежные тонкие листья савойской капусты не имеют толстых прожилок и легко усваиваются организмом. По этой причине ее широко используют в диетическом питании.

Выращивать эту капусту достаточно легко. Она более морозоустойчива, чем краснокочанная, и более засухоустойчива, чем белокочанная.

Ранние сорта савойской капусты поспевают уже в начале лета, когда белокочанной капусты еще нет. Поздние сорта созревают осенью, их кочаны достигают массы 2–3 кг, но не могут храниться столько продолжительное время, как белокочанная капуста.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Названа так потому, что ее вилок напоминает сильно разросшееся соцветие. Известно два вида цветной капусты: итальянская и компактная.

Итальянская цветная капуста названа "Итальянская зеленая", или спаржевая брокколи. Компактная цветная капуста имеет плотные белые или слегка желтоватые головки.

Некоторые думают, что цветная капуста – сравнительно новый вид, и удивляются, когда узнают, что цветная капуста была известна с самых древних времен. Родиной цветной капусты является остров Кипр. Именно здесь она произрастала в диком виде, пока ее не обнаружили древние римляне и не стали выращивать на огородах, где она отлично прижилась.

Значительно позднее цветная капуста получила распространение на Востоке, где и приобрела свой теперешний вид. Выведением этого вида занимались сирийские феллахи, поэтому эту капусту иногда называют сирийской.

Целебные свойства капусты не были забыты. Уже в то время знаменитый врач Авиценна рекомендовал есть ее зимой для поддержания здоровья и жизнерадостности.

Очень долгое время цветную капусту выращивали только в Сирии и в других арабских странах, потом арабами она была завезена в Испанию.

Кипр, куда капусту в ее теперешнем виде завезли арабы, стал поставщиком семян этой культуры в страны Европы. Семена стоили очень дорого. В Европе цветная капуста не давала семян и поэтому довольно долго не могла прижиться. Но спустя некоторое время первые местные семена цветной капусты были

получены!

В XVI веке некоторые сорта цветной капусты получили свое распространение в Англии, Франции, Германии, Голландии. В Англию цветная капуста была завезена в 1619 году и долгое время считалась экзотикой, на рынке ее цена в 2–3 раза превышала цену отборного мяса. Англичане с энтузиазмом принялись за разведение этого вида капусты, и вскоре английская цветная капуста была признана одной из самых лучших в мире.

В России с этим овощем познакомились во времена Екатерины II, очень долго эта капуста считалась изысканным деликатесом.

Сегодня популярность цветной капусты невероятно высока, она выращивается практически везде, даже за полярным кругом.

Цветная капуста имеет большое количество белка, богата минеральными веществами и витаминами, поэтому очень полезна. Благодаря замечательным качествам цветной капусты, ее широко используют в диетическом питании, рекомендуют даже тем больным, которым противопоказана белокочанная капуста.

БРОККОЛИ

Эта капуста у древних римлян была известна под названием «помпейской». Можно сказать, что именно из нее произошла всеми любимая цветная капуста. Они даже похожи по своему внешнему виду, только соцветия брокколи не такие плотные и больше разделены друг от друга. Цвет этой капусты – зеленоватый или фиолетовый, листья маленькие, красивой формы, гофрированные.

Главное отличие брокколи от цветной капусты заключается в том, что последняя образует только один вилок, в то время как у брокколи после среза основного вилка из боковых побегов развиваются новые соцветия.

Брокколи очень богата витаминами и минеральными веществами, поэтому ее широко применяют в диетологическом питании, при лечении различных заболеваний. Дети едят ее с удовольствием, кроме того, она содержит вещества, замедляющие процесс старения.

КОЛЬРАБИ

Это самая «древняя» из всех видов капусты. Выращивали ее еще в Древнем Риме и называли «коулрапа» – капуста-репа.

Это название капуста получила из-за своего внешнего вида, у нее сильно разрастается основной побег, который становится круглым и мясистым. Капуста окрашена в светло-зеленый, светло-фиолетовый, малиновый цвет.

В Европе кольраби стали возделывать с XVI века, причем в пищу употребляли не только стеблеплод – разросшееся уплотнение на стебле, но и молодые побеги.

В нашей стране этот вид капусты выращивается практически повсеместно.

Кольраби очень питательна, поэтому высоко ценится диетологами, к тому же блюда из этой капусты очень вкусны.

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА

Это двухлетнее растение. В первый год формируется стебель, а на второй – небольшие вилочки, которые образуются в пазухах стеблевых листьев. Их размер колеблется от 3 до 8–9 см.

Брюссельская капуста была выведена бельгийскими огородниками и из Бельгии распространилась в другие страны.

Блюда из капусты

СЛОЕНЫЙ КАПУСТНЫЙ ПИРОГ

Вам потребуется:
белокочанная капуста – 1 кг,
картофель – 500 г,
свиной фарш – 500 г,
грудинка – 50 г,
булочка – 1 шт.,
лук репчатый – 1 шт.,
растительное масло – 1 ст. л.,
яйцо – 1 шт.,
петрушка – 1 пучок,
тмин – 1 ч. л.,
молотый черный перец, соль – по вкусу.

Способ приготовления.

Картофель тщательно вымыть, отварить в кожуре в чуть подсоленной воде вместе с тмином, после чего очистить и нарезать кружочками.

У капусты снять верхние увядшие листья и опустить кочан в кипящую соленую воду. Время от времени нужно вытаскивать

кочан и снимать верхние сварившиеся листья и срезать с них утолщенные прожилки. Когда останется чуть меньше половины кочана, нужно вырезать кочерыжку и нарезать оставшуюся капусту мелкой соломкой.

Булочку замочить в воде, отжать. Свиной фарш хорошо перемешать с отжатой булочкой, нашинкованной капустой, яйцом, мелко нарезанным луком, солью и перцем.

Петрушку вымыть в проточной воде, мелко порубить, добавить в фарш. Жаропрочную форму смазать растительным маслом, выложить листья капусты, ломтики картофеля, сверху мясной фарш. Затем опять капусту, картофель, фарш. Верхний слой должен быть из капустных листьев. Сбрызнуть листья растительным маслом, поставить в предварительно нагретую духовку до 250 °С. Запекать в духовке в течение 45 минут. Капуста должна изменить цвет и зарумяниться.

Грудинку нарезать маленькими кубиками и слегка обжарить на сковороде. Перед подачей к столу сверху на капусту выложить кусочки обжаренной грудинки. Пирог нарезать на порционные кусочки.

К столу подать с томатным соком или сметаной.

Картофель

Трудно представить стол без картошки. В России ее даже называют вторым хлебом. А ведь всего три века назад люди еще не знали этого замечательного вкусного овоща.

Родиной картофеля является Южная Америка – территория современного Перу и Чили. В то время как в Европе еще и не подозревали о существовании такого замечательного овоща, индейцы ежедневно употребляли картофель в пищу. Местное население назвали это растение "амброзией", воображая, что это пища богов. Индейцы очень трепетно относились к картофелю и потчевали им только самых уважаемых гостей. Они приносили этот овощ в жертву богам. Об этом свидетельствуют многочисленные раскопки.

В Европе картофель появился в XVI веке. Сначала эта культура была завезена в Испанию мореплавателями в качестве экзотического растения.

Однако "сырой" овощ не пришелся по вкусу европейцам, а после массовых отравлений они вообще перестали употреблять его в пищу и стали выращивать в качестве декоративного растения. Цветки картофеля были так нежны и красивы, что только самые знатные дамы имели право украшать ими платья и прически.

Позднее картофель был завезен в Италию. Именно там он получил название "тартуфоли", которое спустя некоторое время ассимилировалось в "картуфоли" – картофель. Во Франции картофель тоже очень полюбили, но там ему дали свое название – "пом де тер", что означало "земляное яблоко".

Возможно, мы бы до сих пор ничего так и не узнали о питательных свойствах картофеля, если бы не один человек, обыкновенный аптекарь и ботаник из Франции – Парманьтье. Пытаясь найти целебное растение – панацею от многих болезней, он обратил свое внимание на этот овощ.

В качестве эксперимента он решил сварить его. Попробовав овощ, аптекарь понял, что картофель был незаслужено обижен. Перед ним была прекрасная вкусная, питательная пища. И предприимчивый Парманьтье стал назначать больным отварной картофель в качестве лекарства и диетического питания.

Картофель так полюбился пациентам, что слава аптекаря, а вместе с ним и овоща стала стремительно возрастать. Вскоре картофель стал излюбленным блюдом не только французских аристократов, но и беднейших слоев населения.

В России картофель появился в конце XVII века. В 1697–1698 году Петр Первый, путешествуя по Европе, знакомился со всевозможными заморскими диковинками и пересылал в Россию все, что приходилось ему по нраву. Так, он прислал графу Шереметьеву мешок картошки с указанием разослать картофель по разным областям, чтобы крестьяне научились его выращивать.

Сначала картофель подавался к царскому столу только в качестве деликатеса. Например, в 1741 году в числе остальных блюд был подан и картофель, но в количестве 0,5 кг, и это для царского стола!

Спустя некоторое время помещики стали включать картофель в состав оброка. Они заставляли крестьян отводить большие площади земли под этот овощ, не объясняя, как его выращивать и как, собственно, потом потреблять. Поэтому по стране прокатилась волна так называемых картофельных бунтов, когда крестьяне пытались выступить против ненавистного "чертового яблока", все бунты жестоко подавлялись.

В это время появилось стойкое поверье, что если вслед уходящему человеку бросить горсть картофельной шелухи, дорога у него будет неприятной. Поэтому когда на крестьянский двор приходили сборщики оброков, крестьяне считали своим долгом бросить ему вслед горсть картофельной шелухи.

Но вскоре крестьяне стали раскаиваться в том, что не хотели выращивать картофель, он был неприхотлив, давал высокий урожай.

Неприхотливый овощ полюбился русским крестьянам. В русских деревнях девицы красили домотканую материю отваром из картофельной ботвы, шили из нее рубахи, косынки. Полагали, что корнеплод защитит их от дурного глаза, поможет избежать девичьего позора.

Клубни картофеля содержат крахмал, белок, жир, лимонную, яблочную, щавелевую и другие органические кислоты, калий, фосфор, витамины B1, B2, C и PP, амиловый спирт и небольшое количество ядовитых веществ – глюкоалкалоидов (туберин, соланин). Важно знать, однако, что зеленые клубни, лежавшие на свету, не прикрытые землей, ядовиты из-за увеличения в них ядовитого алкалоида соланина.

Используют картофель как в народной, так и в научной медицине. Наибольшее применение получил сок сырых клубней, которые используют для нормализации кислотности желудочного сока (он снижает повышенную кислотность и повышает пониженную до нормы), регулирует работу кишечника, нормализует стул, устраняет изжогу, тошноту и рвоту.

Он избавляет от болей в желудке и кишечнике, способствует рубцеванию язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Для предупреждения ее обострения рекомендуется употреблять сок 2 раза в год – весной и осенью – в течение 2 недель по 1/4 стакана 2 раза в день перед едой.

Ежедневное употребление свежего картофельного сока способствует облегчению постоянных головных болей.

При воспалении дыхательных путей рекомендуется проводить ингаляции парами разваренного картофеля.

В настоящее время насчитывается более 250 видов картофеля. Дикий картофель сохранился только в Южной и Центральной Америке, откуда он и был завезен к нам.

Блюда из картофеля

ШВЕЙЦАРСКИЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ РУЛЕТ

Вам потребуется:
картофель – 1 кг,
мука – 350–400 г,
маргарин – 250 г,
куриное филе – 400 г,
лук – 2 шт.,
масло сливочное – 50 г,
сметана – 2 ст. л.,

соль, перец – по вкусу.

Способ приготовления.

Картофель тщательно обмыть, сварить в кожуре в чуть подсоленной воде. Еще горячим очистить и прокрутить через мясорубку. Маргарин мелко порубить, смешать с мукой, добавить соль, перец. Перемешать мучную массу и остывшее картофельное пюре. Все тщательно вымешать, раскатать скалкой в пласт толщиной 0,5 см, сложить конвертом и поставить в холодильник на полчаса. Затем вынуть тесто из холодильника, снова раскатать его, еще раз сложить конвертом и поместить на холод.

Тем временем приготовить начинку. Куриное филе нарезать мелкими кусочками, обжарить на сковороде до золотистой корочки, влить чуть-чуть воды, добавить соли, перца и немного потушить под закрытой крышкой. Когда вода выкипит, добавить мелко нарезанный лук. Готовое мясо прокрутить через мясорубку, добавить кусочек масла, чтобы фарш был сочнее.

Тесто раскатать в пласт толщиной 1,5 см, выложить начинку и осторожно завернуть рулетом. Выложить на смазанный маслом противень швом вниз, смазать сметаной и выпекать в духовке до золотистого цвета.

* * *

Как видите, каждый овощ хорош по-своему! Выращивая на своем дачном участке различные овощи, ягоды и фрукты, вы не только доставите себе удовольствие, наблюдая, как посаженные вашими руками семена и саженцы превращаются в плодоносящие растения, но и обеспечите себя на все лето и зиму питательными веществами, витаминами.

Глава 7
Осень

Не успели оглянуться – пролетело лето, позади теплые летние дни, наполненные заботами и трудами на дачном участке. Настало время собирать урожай и пожинать плоды собственных усилий. Надеемся, вы не разочарованы и вам есть чем похвастаться перед родственниками и друзьями.

Осень – самое щедрое время года, она одаривает нас огромным количеством фруктов, овощей, ягод. Когда еще можно увидеть такое изобилие: яблоки, виноград, груши, слива, помидоры, кабачки, баклажаны, капуста, редька, тыква, репа, свекла, морковь, боярышник, шиповник…

Трудно переоценить значение овощей и фруктов в питании человека. Они являются богатым источником витаминов, углеводов, минеральных веществ, органических кислот. Они необходимы взрослым и детям, потому что улучшают усвоение организмом белков, жиров и углеводов, содержащихся в других продуктах питания. Поэтому чем шире ассортимент употребляемых в пищу ягод, фруктов и овощей, тем большее разнообразие необходимых веществ поступает в наш организм.

Итак, познакомимся с каждым из этих замечательных даров щедрой осени поближе.

Овощи

АРБУЗ

Благодаря высокому содержанию клетчатки, способствующей выведению холестерина, арбузы очень полезны больным атеросклерозом, артритами и подагрой.

Арбуз – ценное питательное средство, богатое легкоусвояемыми углеводами. Плоды его содержат сахар, азотистые вещества, клетчатку, жиры, пигменты и целый комплекс витаминов: А, В1, В2, С, РР. Благодаря высокому содержанию витамина С арбуз обладает противовоспалительным действием. Благодаря наличию витаминов В1 и В2 арбуз является хорошим стимулятором жизнедеятельности организма, помогает снять усталость, способствует хорошему функционированию нервной системы.

Применяют арбуз как желчегонное средство при желчнокаменной болезни. В научной медицине для лечения полипов и колитов у детей используют отвар из свежих и сушеных корок. При склонности к запорам арбуз рекомендуется употреблять в свежем виде – он обладает легким слабительным действием. Мякоть и сок плодов арбуза прекрасно утоляют жажду. Семена арбуза обладают противоглистными свойствами.

БАКЛАЖАНЫ

Баклажаны – удивительные овощи, есть их могут все: и здоровые, и больные. Особенно полезны баклажаны тем, кто страдает атеросклерозом, поскольку клетчатка этих овощей способствует выведению излишков холестерина из организма. Из-за низкой калорийности баклажаны рекомендуются тучным людям. Благодаря содержанию калия, необходимого для мышцы сердца, они весьма полезны страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Темно-фиолетовые плоды баклажанов богаты солями, кальцием, железом, фосфором, а также витаминами В1, В2, С, дубильными веществами.

КАБАЧОК

Кабачки относятся к разряду бахчевых культур. Это весьма

неприхотливый, очень вкусный и полезный овощ. Видимо, поэтому кабачки никогда не утрачивают своей популярности среди огородников.

Известно, что в плодах кабачков содержится примерно 5 % сухих веществ, 0,1 % жиров, 0,8 % белка. Кабачки относятся к разряду углеводосодержащих овощей. В среднем, в его плодах содержится до 3,6 % углеводов. Кроме того, присутствуют и другие полезные вещества. Например, по количеству каротина кабачок совсем немного уступает моркови. Овощи содержат многие, необходимые для нормальной жизнедеятельности человека, микроэлементы. Это соли кальция, магний, железо, натрий и фосфор. Плоды кабачков содержат немало витаминов. Особенно много в этом овоще витаминов В1, В2 и С.

Популярны среди садоводов-любителей такие разновидности кабачков как цукеша, цукини, белоплодные.

Кабачки относятся к разряду диетической пищи. Их можно жарить, тушить, запекать. Их используют как составную часть при приготовлении блюд, но готовят и как отдельное блюдо или используют в качестве гарнира.

Кабачок нашел широкое применение и в народной медицине. Этот овощ очень легко усваиваются организмом, именно поэтому его используют в качестве диетического питания. Он не только легко усваивается сам, но и помогает более легкому и быстрому усвоению другой пищи, что очень важно при нарушениях работы желудочно-кишечного тракта.

Известно, что кабачок предупреждает ожирение, а также накопление холестерина. При длительном употреблении кабачков в пищу уровень холестерина заметно снижается.

Кабачки применяют и в косметике как активное, увлажняющее средство для кожи лица и шеи.

БОБЫ ОБЫКНОВЕННЫЕ

Семена бобов богаты углеводами, крахмалом и белками, в них содержится значительное количество клетчатки, немного жиров. Они обладают мочегонным, противовоспалительным действием. Протертые сваренные семена – замечательное средство от кашля, а отвар из них хорошо крепит стул.

ДЫНЯ

Плоды дыни содержат глюкозу, фруктозу, азотистые

вещества, клетчатку, жиры, витамины – фолиевую и никотиновую кислоты, витамин С.

Дыня прекрасно утоляет жажду и успокаивающе действуют на нервную систему. Применяют ее при ревматизме и подагре, она также обладает мочегонным действием. При геморрое она является хорошим слабительным средством. При болезнях почек употребляют водный настой семян дыни.

Помните, однако, что употребление дыни в больших количествах отрицательно скажется на состоянии желудочно-кишечного тракта: может появиться резь в кишечнике и значительное послабление стула.

КРАСНЫЙ СТРУЧКОВЫЙ ПЕРЕЦ

У этого растения, имеющего жгучий вкус, немало своих поклонников. Употребляют его в качестве приправы к мясным блюдам – он придает им особый пикантный вкус.

Химический состав плодов перца довольно разнообразен: в стручках содержится большое количество витамина С (до 400 мг/%), жирное масло, эфирное масло, воск, бета-каротин и другие вещества.

Спиртовая настойка плодов стручкового перца возбуждает аппетит и улучшает пищеварение. Принимаемая в небольших количествах, она способна регулировать менструальный цикл при менопаузе.

Не рекомендуется употребление красного перца в больших количествах, так как ядовитое вещество капсаицин, содержащийся в нем, вызывает тяжелые желудочно-кишечные расстройства, сопровождающиеся острыми болями.

Не обойтись без острого перца при ревматизме: он раздражающе воздействует на кожу и является отвлекающим средством при острых болях. Смесь спиртовой настойки перца с подсолнечным маслом используют для растирания.

МОРКОВЬ

Главная ценность этого корнеплода в том, что он содержит в большом количестве каротин, способный превращаться в витамин А, чрезвычайно необходимый организму человека. В моркови также содержатся витамины В1, В2, С, РР, никотиновая и фолиевая кислоты, различные сахара, жирное масло, азотистые вещества, минеральные соли, эфирные и жирные масла.

Очень полезна морковь детям, так как витамин А способствует их росту, поливитаминный состав этого корнеплода делает его эффективным общеукрепляющим средством. Больше моркови рекомендуется употреблять в пищу людям, страдающим нарушениями зрения, обусловленными недостатком витамина А. Благодаря солям кобальта и железа, морковь повышает содержание гемоглобина в крови. Она богата солями калия и поэтому очень полезна страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Морковь рекомендуется употреблять в качестве гарнира к мясным блюдам, так как она улучшает пищеварение, очень полезна кормящим матерям, так как способствует образованию молока.

Морковь улучшает состав крови, поэтому рекомендуется больным авитаминозом и малокровием. Регулярное употребление свежей тертой моркови способствует улучшению общего состояния организма, поэтому особенно рекомендуется людям, занимающимся тяжелой физической работой. Благодаря высокому содержанию витаминов, морковь – прекрасное средство для профилактики простудных заболеваний. Свежая морковь должна стать неотъемлемой частью рациона тех людей, которые хотят поправиться, иметь здоровую чистую кожу.

Сок свежей моркови, смешанный с медом или сахаром, рекомендуется применять при катаре верхних дыхательных путей, для профилактики туберкулеза легких. Поможет он и при молочнице у детей, при воспалениях горла и полости рта.

Учеными доказано, что морковь обладает свойством подавлять гнилостные процессы в кишечнике. Она является также отличным средством борьбы с запорами. Необходима морковь беременным женщинам и кормящим матерям, так как она активизирует процесс лактации. Клетчатка моркови способствует выведению холестерина из организма и тем самым – профилактике атеросклероза.

Заметим, однако, что она может вызвать раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника при язвенной болезни и энтероколите. Таким больным не следует употреблять сырую морковь сверх нормы.

ПЕТРУШКА ОГОРОДНАЯ

Это растение – частый гость на нашем столе, в пищу употребляют и зелень, и коренья, и семена петрушки. Осень – самое время для сбора ее корней и семян.

Народная медицина рекомендует употреблять петрушку для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения, уменьшения болей в желудке, нейтрализации желудочных и кишечных газов.

РЕДЬКА

Мякоть этого овоща отличается необычным вкусом: очень сочная, чуть горькая, иногда слегка островатая, она прекрасно подходит для приготовления салатов. С небольшим добавлением сметаны или растительного масла салат можно готовить в течение всего года, так как редька прекрасно сохраняет свои вкусовые и целебные свойства в течение длительного времени.

Принято считать, что редьку нужно употреблять в пищу только в сыром виде. Однако это не так. Мелко нарезанную редьку добавляют в различные блюда (борщи, овощные рагу, гарниры).

Плоды редьки содержат углеводы, жиры, витамины В1 и С. Благодаря довольно высокому содержанию витамина С, редька возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, активизирует защитные функции организма. Содержит соли кальция, железа, магния и особенно калия, по содержанию которого редька превосходит все овощи.

Сок редьки обладает сильным противовоспалительным действием, регулярное употребление ее в пищу очистит здоровую печень от токсинов. Правда, если у вас больная печень или сердце, не употребляйте редьку в больших количествах, особенно горькие сорта.

Сок редьки низкокалориен и активизирует пищеварительный процесс, поэтому ее рекомендуется употреблять тем, кто хочет избавиться от нескольких лишних килограммов. Им нужно выпивать по 30 мл сока редьки за 15 минут до обеда и ужина.

Установлено, что сок редьки обладает желчегонным и мочегонным свойствами. Если в него добавить мед, получится эффективное средство против простуды. Известно свойство сока редьки (в смеси с медом) – избавлять от кашля, поможет она и при воспалении бронхов, при туберкулезе.

Овощ известен своими антисептическими качествами. Соком и кашицей лечат гнойные, долго не заживающие на коже раны, язвы.

Не рекомендуется употреблять этот корнеплод при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью, а также при болезнях печени и почек.

РЕПА

Репу употребляют как в сыром виде, так и для приготовления различных блюд: ее варят, парят, жарят…

Плоды репы богаты полезными веществами: в них содержатся витамины А, С, В1, жиры, минеральные соли, различные микроэлементы.

Весьма полезна репа при запорах, так как обладает мягким слабительным свойством. Так же, как и редька, она способна избавлять от кашля, но для этого нужно использовать не сырой, а кипяченый сок или отвар корнеплодов. При язвенной болезни употреблять сырую репу следует очень осторожно.

Поможет репа и в том случае, если вас мучит бессонница: употребляйте отвар измельченных плодов по 1 стакану на ночь (1,5 ст. л. на 1 стакан кипятка).

СВЕКЛА

Свекла пригодна в пищу в любом виде – из нее готовят прекрасные салаты, добавляют в супы и гарниры, ее тушат, маринуют, фаршируют. Если у вас есть запас свеклы, можете не беспокоиться о том, что стол ваш будет однообразен, – из нее можно приготовить огромное количество разнообразных блюд.

В свекле содержится большое количество сахара, протеинов, витамины С, Р, РР, В1, В2. Такое разнообразие витаминов предупредит их недостаток в течение всего года, тем более что свекла прекрасно сохраняет свои свойства с осени и до самой весны.

Овощ оказывает положительное воздействие на кроветворные органы, обмен веществ. В растении содержатся ценные вещества – пектины, принимающие активное участие в образовании гликогена.

Очень полезен свекольный сок, богатый йодом. Он улучшает память, снимает напряжение, вызванное нервными срывами, стрессами, улучшает сон, снижает артериальное давление.

В народной медицине сок свеклы, смешанный пополам с медом, используется для лечения гипертонической болезни и малокровия. Его применяют в качестве эффективного средства при насморке, закапывая в нос по 2–3 капли 3 раза в день. Этот же состав значительно улучшит состав крови, очистит ее от токсинов.

Наличие клетчатки и органических кислот благотворно воздействует на перистальтику кишечника, способствует

расщеплению белков, тем самым облегчая усвоение пищи.

ТЫКВА

Из тыквы можно приготовить массу разнообразных блюд, совершенно не похожих друг на друга по вкусу. Она вкусна и печеная, и пареная, и обжаренная, из нее получаются прекрасные каши.

Тыква содержит жиры, белки, углеводы, витамины, соли калия, кальция, магния и железа, микроэлементы. Это растение богато так называемыми пектиновыми веществами, которые обладают способностью поглощать и выводить из кишечника бактерии, токсины, а также ускорять заживление язв. Пектины предохраняют слизистую оболочку желудка и кишечника от воздействия солей тяжелых металлов.

В народной медицине "молоко", приготовленное из семян тыквы, считается хорошим лечебным средством, помогающим больным, страдающим заболеваниями печени, мочевого пузыря. Свежий сок используют в качестве эффективного мочегонного средства. Тыквенный настой принимают на ночь при бессоннице, тревожном сне. Отваром из семян тыквы изгоняют ленточных червей.

Мякоть плодов благотворно воздействует на деятельность кишечника, предотвращает запоры. Тыквенный сок благоприятно отразится на состоянии больных, страдающих болезнями почек, так как он обладает сильным мочегонным свойством. Пектины, присутствующие в тыкве, выводят холестерин, поэтому она полезна больным атеросклерозом.

ХРЕН ОБЫКНОВЕННЫЙ

Это растение широко применяется в качестве приправы к различным блюдам, в консервации. Осенью востребованными оказываются корни этого растения. Они содержат углеводы, азотистые и зольные вещества, жиры, витамин С, фитонциды, различные эфирные масла.

Приправы из корней хрена возбуждают аппетит, стимулируют работу кишечника, улучшают состав крови.

Благодаря высокому содержанию фитонцидов корни хрена являются прекрасным средством борьбы с различными бактериями.

ЧЕСНОК

Еще более употребляем в качестве вкусовой добавки чеснок. Уже давно известны целебные свойства этого растения. Современная научная медицина, основываясь на достоверных фактах древней медицины, сделала большой шаг вперед и установила, что химический состав чеснока очень богат полезными для человека веществами. Он содержит различные азотистые вещества, калий, магний, кальций, натрий, кремниевую, фосфорную, серную кислоты, йод, витамины группы В, витамины С и D, жиры, углеводы, фитонциды, эфирное масло и другие микроэлементы, оказывающие благотворное воздействие на организм человека.

Большое количество фитонцидов, содержащихся в чесноке, делает его прекрасным антибиотиком – употребление его в пищу благотворно воздействует на микрофлору кишечника, предотвращает возникновение инфекционных заболеваний. Доказано, что экстракты чеснока способны убивать бактерии тифа, палочку холеры, туберкулеза, дифтерии, стафилококка, стрептококка.

Для профилактики простудных заболеваний рекомендуется вдыхать запах растертого в кашицу свежего чеснока.

Добавление чеснока в различные блюда и салаты не только обогатит их витаминами – ваш желудок быстрее справится с перевариванием пищи, так как чеснок усиливает выделение желудочного сока.

Несмотря на то что в настоящее время имеется огромное количество медицинских препаратов, содержащих чеснок, настойку можно приготовить и самостоятельно. Для этого вам потребуется 50 г чеснока, которые нужно залить 100 г спирта. Полученную массу нужно настаивать в течение недели. Принимать по 8 капель 3 раза в день за 20 минут до еды.

Ягоды

АРОНИЯ (РЯБИНА) ЧЕРНОПЛОДНАЯ

Рябина черноплодная – поливитаминная культура, ставшая весьма популярной. Ее плоды содержат витамины Р, С, А, В1, В2, РР. По количеству витамина Р арония превосходит основные плодовые и ягодные культуры. В ее плодах содержатся сахар, кислоты, дубильные, красящие вещества, большое количество йода.

ЕЖЕВИКА

Ежевика довольно широко применяется в народной медицине. Ее плоды содержат глюкозу, фруктозу, сахарозу, пектиновые и дубильные вещества, органические кислоты, каротин, витамины С и А, витамины группы В, соли калия, марганец, медь.

Вкус сочных ягод ежевики известен многим, а вот о целебных свойствах этого кустарника известно не всем. Отвар листьев, если принимать его за полчаса до еды, улучшает пищеварение. Настой их рекомендуется применять для полосканий при ангинах и воспалительных процессах полости рта, внутрь – как кровоочистительное средство при различных кожных заболеваниях.

Основная ценность ежевики – конечно, ее плоды. Они употребляются в пищу в свежем виде, из них получается ароматное варенье, обладающие необычным вкусом сиропы, кисели, настойки, морсы. Но достоинство этой ягоды не только в этом, плоды и сок ежевики прекрасно утоляют жажду и понижают температуру тела при простудных и инфекционных заболеваниях.

БАРБАРИС

Плоды барбариса содержат глюкозу и сахарозу, органические кислоты (преимущественно яблочную, лимонную и винную), минеральные соли и витамины. Листья в период плодоношения содержат витамин Е и эфирное масло.

Известно, что барбарис использовался в глубокой древности. Еще тогда люди заметили, что его плоды хорошо утоляют жажду,

возбуждают аппетит, успокаивают нервную систему, обладают жаропонижающим, вяжущим и противовоспалительным действием.

В современной медицине барбарис нашел широкое применение благодаря своей антимикробной активности и тонизирующему действию. Настойка из листьев барбариса является прекрасным желчегонным и кровоостанавливающим средством. В народной медицине корень барбариса применяют при простудных заболеваниях (так как он обладает потогонным и отхаркивающим действием). Водный настой коры корней барбариса хорошо снижает артериальное давление и успокаивающе действует на нервную систему. Его можно приготовить в домашних условиях: 1 ч. л. сухой коры корней настоять 4 часа в 2 стаканах кипяченой воды, процедить. Выпить в несколько приемов в течение суток.

Настойку листьев барбариса в народной медицине применяют при болезнях печени и увеличении селезенки. Водный настой корней и коры этого растения употребляют как кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях, болезнях печени и почек, особенно если они сопровождаются желтухой и водянкой.

В научной медицине широко применяются спиртовые настойки листьев барбариса. Достоверно известно, что они обладают противовоспалительным действием, сужают кровеносные сосуды, понижают артериальное давление, учащают пульс. Настойка листьев – замечательное средство при воспалительных процессах слизистой оболочки матки. Рекомендуется применять настойку листьев по 25 капель с водой 2–3 раза в день в течение 2–3 недель.

Барбарис – прекрасное средство, активизирующее деятельность желудка и кишечника, улучшающее отток желчи при заболеваниях желчного пузыря.

Измельченные сухие плоды барбариса придадут неповторимый вкус приготовленным вами мясным блюдам.

БОЯРЫШНИК

В плодах боярышника много сахаров (особенно пентозы и фруктозы), кислот, витамина С, каротина.

Целебные свойства боярышника были известны в далеком прошлом. Современная народная медицина, продолжая древние традиции, советует применять плоды и листья боярышника при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, бессоннице,

головокружениях и одышке. Современная научная медицина использует целебные свойства этого растения для лечения гипертонии, грудной жабы, при сердечных неврозах. Экстракт боярышника, по словам профессора Д. М. Российского, оказывает стимулирующее действие на утомленное сердце, устраняет сердцебиение, уменьшает боль и чувство тяжести в области сердца, улучшает общее самочувствие.

В гомеопатии его используют при атеросклерозе, сердцебиениях, сердечной недостаточности, отеках, бессоннице, тахикардии (нарушениях ритма сердечной деятельности), головокружениях и одышке.

Боярышник очень полезен пожилым людям, у которых наблюдается слабое сердцебиение, бессонница, повышенная нервная возбудимость. Водная и спиртовая настойка необходимы людям, занимающимся тяжелой физической или умственной работой. Благодаря высокому содержанию витамина С, настой боярышника с полным правом можно назвать эликсиром энергии. Приготовление настоя не составит труда: 1 ст. л. плодов заварить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 2 часов и процедить. Применять по 3 ст. л. 3–4 раза в день до еды. Можно приготовить и спиртовую настойку: 1 ст. л. плодов настаивать неделю в 1 стакане водки в закрытом сосуде, после чего процедить. Принимать по 20 капель с водой 3 раза в день перед едой.

БУЗИНА ЧЕРНАЯ

Уже в средние века бузина была известна как лекарственное растение. Она содержит различные кислоты, значительное количество витамина С, каротин.

Листья этого растения способны очищать кровь, они повышают выделение жидкости из организма при плохой работе почек. Кора бузины черной отличается своим избирательным мочегонным действием: настой действует, не влияя на деятельность сердца и не изменяя артериального давления. Настой ягод – мягкое слабительное средство. Свежие ягоды и сок из них принимают внутрь при ревматизме. Весьма эффективны при ревматизме ванны из отвара корней и веток бузины черной.

ШИПОВНИК

Это лекарственное растение исстари славилось своими целебными свойствами. У шиповника полезно все: и цветки, и

корни, и листья, и плоды. В пищу употребляют плоды шиповника: из растертых оболочек плодов, освобожденных от семян, получается хорошая кисловатая приправа к мясу. Из них можно приготовить вкуснейшие напитки: квас, сок, целебный витаминизированный чай. Неповторимым вкусом отличаются, варенье, джемы, повидло, желе, пастила из плодов шиповника.

Шиповник называют естественной кладовой витаминов. Плоды его содержат большое количество витамина С, витамин А, В2, К, Р. В них много сахаров, органических кислот, пектиновых веществ. Доказано, что в оболочках плодов содержится в 6–8 раз больше витаминов, чем в ягодах черной смородины, и в 100 раз больше, чем в яблоках.

Благодаря своему поливитаминному составу, шиповник повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, укрепляет ослабленный организм, улучшает состав крови, способствует излечению анемии. Применять его (как чай, отвар, варенье и т. д.) рекомендуется как сопутствующее лекарственное средство при любых заболеваниях.

ОБЛЕПИХА

Наверняка многие знают о том, что облепиха – лекарственное растение. Из нее готовят масло, которое уменьшает боли, прекращает воспалительные процессы, способствует быстрому заживлению ран.

Химический анализ показал, что зрелые плоды облепихи содержат большое количество каротиноидов, органические кислоты, различные сахара, витамины С, Е, В1, В2, В9, витамин Р, усиливающий действие витамина С. Эти витамины "растворены" в масле, что значительно увеличивает процент их усвояемости.

Плоды облепихи – натуральное поливитаминное средство для лечения различных заболеваний. Их можно употреблять в пищу в свежем виде, варить джемы, кисели, готовить настойки, ликеры. В Сибири из плодов облепихи готовят вино, которое имеет тонкий запах ананаса. Любое кушанье или напиток – источник большого количества витаминов.

Из-за большого содержания в ягоде витаминов ее используют как общеукрепляющее, противоцинготное "лекарство". В плодах имеется такое же количество витамина С, как и в черной смородине. Следует отметить, что витамин С хорошо сохраняется в продуктах переработки облепихи.

В народной медицине облепиху используют для лечения подагры, ревматизма, трудно заживающих ран (внутренних и

наружных), язвенной болезни пищевода.

РЯБИНА

Ягоды употребляют в пищу, только после того как их прихватит первым морозцем. Применяют ее для приготовления наливок и настоек, из нее получаются очень вкусные цукаты.

Рябина – замечательная ягода по своим качествам, плоды ее – настоящая кладовая целебных веществ. В них содержатся витамины Р и С, яблочная, лимонная и другие кислоты, соли кальция, магния, калия, натрия и некоторых микроэлементов. Благодаря наличию рябинового сахара (сорбозы), рябина очень полезна больным диабетом, так как сорбоза является заменителем сахарозы. Фитонциды, содержащиеся в ягодах рябины, уничтожают болезнетворные бактерии, поэтому отвар и настой из них применяют при расстройствах кишечника, дизентерии.

Из-за того что плоды рябины содержат большое количество полезных микроэлементов и витаминов, ее употребляют для профилактики и лечения авитаминозов, общего укрепления организма. Поливитаминный чай можно приготовить следующим образом: 1 ст. л. плодов рябины и шиповника залить 4 стаканами кипятка, прокипятить 15 минут, настоять в течение суток в закрытой посуде. Употреблять по 1 стакану в день.

Фрукты

ВИНОГРАД

Ягоды винограда содержат 10–33 % сахара (глюкозы), органические кислоты, минеральные вещества, витамины С, В1, В2, провитамин А.

Известно несколько тысяч сортов винограда, сильно отличающихся друг от друга не только по внешнему виду, но и по химическому составу плодов. Ягоды винограда крупные и мелкие, сладкие и кисловатые, цвет их совершенно различный – от зеленого до черного.

Листья у винограда опадают довольно поздно – в ноябре, поэтому виноград с полным правом можно считать одним из красочных декоративных растений, тем более что осенний цвет листьев очень ярок и разнообразен – от ярко-зеленого до ярко-желтого и пурпурно-красного.

В пищу его употребляют как в сыром, так и в переработанном виде. Из него готовят различные соки, сиропы, маринады, ароматные вина. Сушеный виноград добавляют в тесто при выпечке кондитерских изделий, он придает неповторимый вкус некоторым первым и вторым блюдам, употребляют его и как самостоятельное лакомство.

В минеральном составе винограда преобладают кальций, калий, магний, фосфор, присутствует немного железа и марганца. Богаты ягоды винограда органическими кислотами, различными витаминами: А, В2, С. Доказано, что виноградный сок сходен

по своему составу с материнским молоком. Листья винограда не менее богаты полезными веществами – они содержат сахар, кислоты, дубильные вещества, каротин и др.

Несмотря на то что целебные свойства плодов винограда были известны уже в древности, использование этого растения в медицине началось только в XIX веке.

Ягоды усиливают обмен веществ в организме, они обладают легким слабительным и потогонным действием, облегчают отхаркивание при заболеваниях горла. Современные исследования показали, что регулярное употребление виноградного сока оказывает универсальное действие на организм человека в целом.

Виноград очень полезен при общем упадке сил, он возбуждает аппетит, улучшает состав крови, способен излечить туберкулез легких в начальной стадии. Трудно переоценить его

значение при хронических воспалениях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся запорами, при повышенной кислотности желудочного сока, при болезнях печени и почек.

При кашле и осиплости голоса используют отвар сушеного винограда с добавлением небольшого количества лукового сока.

Целебной силой обладают не только ягоды, но и листья винограда. Так, порошок сушеных листьев принимают внутрь при маточных кровотечениях, а полоскание отваром или настоем, приготовленным из них, очень эффективно при ангине.

Употребление плодов и сока винограда оказывает благоприятное воздействие на организм при функциональных нарушениях сердечно-сосудистой системы, нормализует кровяное давление. В народной медицине плоды винограда используют как противоглистное, жаропонижающее средство.

Для нормализации состояния организма рекомендуется провести специальный курс лечения виноградом продолжительностью от 1,5 до 2 месяцев. Для этого его употребляют равными порциями за 1 час до еды перед утренним, дневным и вечерним приемом пищи. Суточная доза постепенно увеличивается от 1 до 3 кг. Не рекомендуется в этот период употреблять сырое молоко, жирное мясо, спиртные напитки, минеральную воду.

ГРУША

Плоды груши содержат сахар (6–10 %), органические кислоты (в основном яблочную), азотистые, пектиновые и дубильные вещества, витамины С, А, В1.

Плоды груш употребляют как свежими, так и сушеными. Для нормализации пищеварения рекомендуется употреблять в пищу свежие груши (в небольших количествах), для закрепления стула используют отвар сушеных плодов, обладает он и антисептическим действием, прекрасно снимает боль.

Вареные и печеные груши способны избавить вас от изнуряющего кашля, удушья, являются вспомогательным средством лечения туберкулеза легких. Незаменимы груши в диетическом питании, особенно больных диабетом. Для лечения поноса у детей применяют отвар сухих плодов с овсяными хлопьями или грушевый кисель.

ЯБЛОНЯ

Это растение, без сомнения, известно всем. В отличие от летних сортов, срок хранения которых ограничен неделей, зимние сорта можно хранить 2–3 месяца. Более того, выдержанные временем, они становятся еще более вкусными. Наиболее распространенные сорта – ренет, северный Синап, кортланд, память Мичурина, семеринка и др.

Яблоки не только вкусны, но и очень полезны: свежие плоды содержат сахара, органические кислоты, минеральные соли, органические соединения железа и фосфора, витамины А, В1, С, эфирное масло.

Свежие плоды яблони – ценнейший целебный продукт, они очень эффективны для лечения ряда заболеваний желудочно-кишечного тракта, так как способны уничтожать гнилостные процессы в кишечнике. Яблоки, благодаря высокому содержанию железа и фосфора, – прекрасное кроветворное средство.

Народная медицина рекомендует употреблять яблоки в любом виде для улучшения пищеварения, для профилактики кишечных расстройств. Яблочный компот (желательно без сахара) хорошо поможет при кашле и охриплости голоса.

Широко известны яблочные диеты, доказавшие свою эффективность в борьбе с лишним весом.

Травы

КАЛЕНДУЛА

Наверняка каждому знакомо это растение со своеобразным запахом и красивыми ярко-оранжевыми цветками с интересным названием «ноготки». Цветки календулы отличаются не только внешней привлекательностью, они обладают прекрасными целебными свойствами. Только посмотрите, сколько полезных веществ содержится в них: слизистые вещества, смолы, яблочная, салициловая и пентадециловая кислоты, каротин, эфирное масло… И это далеко не весь перечень полезных компонентов. Вероятно, с этим связано разнообразное действие этого растения.

Ноготки применяются в народной медицине еще со времен Древней Греции и по сей день являются прекрасным средством лечения различных заболеваний. Главное свойство цветков календулы – способность уменьшать и прекращать различные воспалительные процессы.

Применяют ноготки в качестве сопутствующего лекарственного средства при лечении болезней печени, селезенки, спазмах и язвах желудка и кишечника, гастритах, рахите, золотухе и различных кожных заболеваниях – фурункулах, лишаях, прыщах, сыпях. Настойка цветков календулы значительно ускоряет регенерацию тканей и является прекрасным ранозаживляющим средством, так как они обладают сильным антибиотическим свойством. Эффективно наружное применение препаратов ноготков при болезнях полости рта и горла, при различных заболеваниях глаз, в гинекологии.

В последнее время в медицине все больше используют препараты ноготков при лечении сердечных заболеваний, сопровождающихся сердцебиением, отдышкой, отеками, для профилактики и лечения нервных расстройств, бессонницы, головных болей. Попробуйте принимать водный настой по 1/2 стакана 4 раза в день, и вы почувствуете, как улучшится ваше состояние: 2 ч. л. цветочных корзинок залить 2 стаканами кипятка, полученный отвар настоять, процедить.

КРАПИВА

Если на вашем участке растет крапива – самое время собирать корни этого растения. Листья, содержащие значительное

количество целебных веществ, собирают летом, корни же – поздней осенью.

Отвар корневищ и корней крапивы двудомной применяют внутрь при фурункулезе, геморрое и отеках ног, а настой корней эффективен при заболеваниях сердца. Засахаренные корневища крапивы употребляют при кашле.

Очень полезен настой из корней крапивы больным туберкулезом. Его пьют как чай для отхаркивания и рассасывания мокрот, для общего укрепления организма.

Осеннее меню

Конечно, лето – прекрасная пора, которая балует нас разнообразием фруктов, овощей и ягод. Но не стоит забывать и об осени. Кто, как не она, балует нас последними витаминами? Грех было бы этим не воспользоваться!

Кроме того, именно осень дарит нам те овощи и фрукты, которые не успевают созреть за лето. Так что при составлении меню учитывайте не только вкусы членов вашей семьи, но и сезон. Осенью вы, конечно, не будете иметь дело с таким разнообразием фруктов и овощей, как летом, но зато именно осенью созревает тыква, поспевают последние помидоры, баклажаны. Именно в солнечные сентябрьские деньки вы наконец-то беретесь за лопату и выкапываете картошку, снимаете урожай капусты, срываете с деревьев сочные плоды яблок, груш, слив…

Прибавьте ко всему этому осеннему великолепию еще и грибы (кстати, многие садоводы выращивают шампиньоны прямо на своем дачном участке, будто овощ какой-нибудь!), и вы сможете приготовить поистине царские блюда!

А десерт? Именно осенью вы можете вволю полакомиться виноградом, арбузами и дынями!

А теперь давайте попробуем правильно распорядиться всеми этими дарами природы. Предлагаем вам меню на одну неделю, которое подскажет вам, какие блюда из осенних овощей и фруктов можно приготовить. Напоминаем, что меню (и способы приготовления некоторых блюд, которые мы вам предложим) рассчитано на четырех человек.

«Фруктово-овощная» неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Вареники с творогом,
кофе с молоком.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Яблоки,
печенье.
ОБЕД
Салат из свежей капусты с уксусом,
суп овощной,
картофельное пюре с горошком,
яблочный компот.
ПОЛДНИК
Арбуз.
УЖИН
Жареная рыба с овощами,
чай.

ВТОРНИК

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Каша гречневая с маслом,
кисель.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Бутерброд с сыром,
кофе с молоком.
ОБЕД
Салат из лука, маринованного с уксусом,
рассольник,
бифштекс с осенними овощами,
чай.
ПОЛДНИК
Булочка,
компот из фруктов.
УЖИН
Манты с тыквой,
чай с мятой.

СРЕДА

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Пшеная каша с тыквой,
горячее молоко.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Печенье,
кофе с молоком.
ОБЕД
Салат из свеклы с чесноком,
щи со свежей капустой,
икра из зеленых помидоров,
компот яблочный.
ПОЛДНИК
Дыня.
УЖИН
Картофельные пампушки с топленым маслом,
кефир.

ЧЕТВЕРГ

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Яичница с помидорами и луком,
кофе.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Рогалики,
йогурт.
ОБЕД
Салат из моркови, яблок и хрена,
борщ,
макароны по-флотски,
томатный сок.
ПОЛДНИК
Салат из яблок, груш, абрикосов.
УЖИН
Картофельная запеканка,
чай с лимоном.

ПЯТНИЦА

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Молочный суп,

какао.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Бутерброды с консервами и сыром,
кофе.
ОБЕД
Салат картофельный,
грибной суп,
котлеты с овощами,
компот сливовый.
ПОЛДНИК
Хачапури,
чай.
УЖИН
Пирожки с картофелем и капустой,
чай.

СУББОТА

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Картофельные оладьи,
чай.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Булочка,
творожная масса,
чай.
ОБЕД
Салат с маринованными огурцами и картофелем,
томатный суп,
плов,
компот из фруктов.
ПОЛДНИК
Крекеры,
томатный сок.
УЖИН
Мясо в горшочках,
картофельное пюре,
чай.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Тыквенное пюре,

чай.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Ванильный крем.
ОБЕД
Винегрет,
картофельный суп-пюре,
капустный шницель.
ПОЛДНИК
Горячие бутерброды с майонезом, помидорами и зеленью,
чай.
УЖИН
Баклажаны в тесте,
жареный картофель,
чай.

* * *

У всякого из нас есть свои любимые овощи и фрукты. Однако один овощ пользуется наибольшей популярностью. Едва ли найдется такой человек, который не любит его. Вы догадались, о какой овощной культуре идет речь? Конечно же, о всеми обожаемом картофеле.

Сейчас трудно себе представить, как обходились наши предки без чудо-картошечки. Подумать только: до XVII века в наших краях о ней и слыхом не слыхивали! А теперь? На дачах растим, готовим из нее различные блюда, жарим, варим, печем. Помните фильм "Девчата"? Главная героиня, работающая поварихой, перечисляет блюда из картошки: картофель отварной, картофель жареный, картофель-фри, картофельные шанежки… Список блюд из картошки можно продолжать и продолжать, и не будет ему конца и края.

Призадумавшись над тем, сколько вкусного можно приготовить из картошечки, мы решили предложить вам картофельный день. Как вам нравится эта перспектива? Весь день питаться одной картошкой и при этом иметь прекрасную возможность приготовить из нее самые разные блюда. Держим пари, что вашим домочадцам очень понравится это "картофельное пиршество".

Итак…

Картофельный день

ЗАВТРАК
Картофельные котлеты под белым соусом,
кофе.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Картофельные чипсы,
томатный сок.
ОБЕД
Овощной суп на картофельном отваре,
бефстроганов,
картофельное пюре,
зеленый горошек,
компот.
ПОЛДНИК
Соленые картофельные печенья,
томатный сок.
УЖИН
"Княжеская" запеканка из картофеля,
кефир.

* * *

Трудно представить себе осень без ярко-оранжевой матушки-тыквы! Однако не многие из нас умеют как следует воспользоваться всеми полезными веществами, которые в ней содержатся. Кто-то ее парит, кто-то добавляет в пшенную или рисовую кашу, кто-то более изобретательный использует ее в качестве начинки для приготовления мантов. Однако это далеко не весь список возможных блюд из тыквы.

Тыквенный день

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
Витаминный завтрак из тыквы,
сок.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Гренки "Овощные корзиночки",
чай.
ОБЕД
Салат из свежей капусты и сладкого перца,
суп "Радость огородника",
рыбные котлеты,
жареный картофель,
компот из яблок.
ПОЛДНИК
Тыквенный сок,
булочка.
УЖИН
Блинчики с тыквой,
чай.

* * *

Без чего никак не обойдется осенний стол, так это без красавицы-капусты. Осенью как раз вызревают позднеспелые сорта белокочанной капусты (амагер, подарок, московская поздняя), в октябре подходит брюссельская и поздние сорта савойской (например, вертю). За вкус, легкость в приготовлении, за полезные вещества, которые содержатся в капусте, ее любят все. А если так, почему бы вам и не попробовать как-нибудь устроить себе капустный день? И вкусно, и полезно, и питательно!

Только сразу оговоримся, что готовить мы с вами будем из нашей привычной белокочанной капусты: именно она "засиживается" на грядках до поздней осени, становясь все слаще и сочнее.

Капустный день

ЗАВТРАК
Запеканка с капустой,
кофе.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Пирожки с капустой,
чай.
ОБЕД
Салат из квашеной капусты,
щи,
тушеная капуста с сардельками.
ПОЛДНИК
УЖИН
Вареники с капустой,
чай.

* * *

Итак, об осеннем меню в общих чертах мы с вами поговорили. Но чтобы приготовить все эти вкусности, не хватает самого главного – рецептов. Ведь если все хозяйки знают, как тушить капусту, далеко не каждая из них знает, как правильно приготовить суп из тыквы «Радость огородника» или как сделать блинчики с тыквой. Поспешим развеять ваше недоумение. Предлагаем вашему вниманию рецепты заинтересовавших вас блюд, которые поистине достойны стать великолепным украшением любого стола.

Салаты и холодные закуски

Салаты

Едва ли стоит напоминать о пользе салатов. Это не просто холодная закуска, которая призвана раздразнить ваш аппетит: именно в них содержится большое количество витаминов, так как многие ингредиенты кладутся в свежем (сыром) виде.

Конечно, осенние салаты не будут такими разнообразными, как летние, ведь к сентябрю заканчивается плодоносящий период у многих фруктов и овощей. Однако мы с вами люди знающие: возьмем "осенних" овощей (они-то теперь в самом соку!), добавим оставшиеся "летние" овощные культуры и приготовим…

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С УКСУСОМ

Вам потребуется:
капуста белокочанная – 600 г,
лук репчатый – 2 шт.,
морковь – 1 шт.,
растительное масло – 1 ст. л.,
уксус, соль, сахар – по вкусу.
Способ приготовления.

Капусту тонко нашинковать, посолить, отжать руками, чтобы она дала сок. Морковь очистить, натереть на крупной терке. Перемешанные овощи заправить столовым уксусом, растительным маслом и сахаром. Подавать к столу охлажденным.

В одной порции 456 ккал.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И ХРЕНА

Вам потребуется:
морковь – 500 кг,
яблоки – 500 г,
хрен – 1 корень,
сметана – 50 г,
майонез – 30 г,
зелень петрушки и укропа – 1 пучок,
сахар, соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Морковь и хрен тщательно промыть, очистить и натереть на

крупной терке. Вымытые яблоки с удаленной сердцевиной также натереть. Все перемешать, добавить соль, сахар. Сметану смешать с майонезом. Полученным соусом заправить салат.

Готовый салат выложить горкой в салатник и украсить рубленой зеленью. Подавать охлажденным.

В одной порции 255 ккал.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С ЯЙЦОМ

Вам потребуется:
картофель – 500 г,
яйцо – 3 шт.,
сметана – 200 г,
горчица – 1 ч. л.,
зеленый лук – 1/3 пучка,
перец, соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Картофель и яйца сварить, остудить и очистить. Картофель нарезать кружочками, яйца – кубиками, а зеленый лук – мелко порубить. В салатник выложить слой картофеля, посолить и поперчить, сверху выложить слой яиц, затем снова картофель со специями и снова яйца.

Готовый салат полить сметаной, смешанной с горчицей, сверху посыпать зеленым луком.

В одной порции 640 ккал.

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ «КОЛЕЧКИ»

Вам потребуется:
капуста – 1/2 вилка,
красный перец сладкий – 3 шт.,
яблоко – 2 шт.,
морковь – 3 шт.,
помидоры – 4 шт.,
сыр – 200 г,
яйцо – 2 шт.,
майонез – 100 г,
горчица – 1 ч. л.,
зелень укропа – 1/2 пучка,
сахар, соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Взять большой плоский салатник. Мелко нашинковать

капусту, добавить соль, сахар, смешать с натертым на крупной терке яблоком. Полученную массу выложить вдоль края салатника "кольцом".

У перца удалить семена, нарезать его кольцами и уложить в виде кольца рядом с капустой.

Вымыть, очистить и натереть на мелкой терке морковь и второе яблоко, добавить соль, сахар и выложить в форме кольца. Нарезанный соломкой сыр также поместить в салатник, а в середину салатника положить нарезанные дольками помидоры. Теперь у вас получился салат, красиво разложенный на блюде кольцами, каждое из которых располагается внутри предыдущего.

Для соуса майонез смешать с горчицей и добавить в него мелко порубленные вареные яйца и зелень. При желании в соус добавить немного сметаны. Залить соусом салат. Подать охлажденным.

В одной порции 420 ккал.

ВИНЕГРЕТ КЛАССИЧЕСКИЙ

Вам потребуется:
картофель – 5 шт.,
морковь – 1 шт.,
свекла – 1 шт.,
маринованный огурец – 3 шт.,
квашеная или свежая капуста – 100 г,
репчатый лук – 1 шт.,
растительное масло – 3 ст. л.,
уксус столовый, горчица, соль, сахар – по вкусу.
Способ приготовления.

Картофель, морковь и свеклу отварить (отдельно), остудить, почистить и нарезать тонкими ломтиками. Мелкими кубиками порезать огурцы и репчатый лук. Квашеную капусту перебрать и отжать. Если вы делаете винегрет со свежей капустой, ее тонко нашинковать, посыпать солью.

Приготовленные овощи смешать, заправить уксусом, растительным маслом и горчицей. Посолить по вкусу. При необходимости добавить немного сахара.

К столу подавать охлажденным.

В одной порции 135 ккал.

ЛЕГКИЙ ТЫКВЕННЫЙ САЛАТ ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ

Вам потребуется:
овсяные или рисовые хлопья – 200 г,
очищенные орехи – 200 г,
тыква (сладкая) – 400 г.
Способ приготовления.

Хлопья замочить. После того как они по консистенции станут напоминать густую кашу, смешать с молотыми орехами, добавить натертую на мелкой терке тыкву. Полученную массу тщательно перемешать. Салат готов.

По желанию в блюдо можно добавить немного сухофруктов, предварительно замоченных в теплой воде. Подавать к столу в теплом или охлажденном виде.

В одной порции 175 ккал.

ЖЕЛИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

Вам потребуется:
помидор спелый – 8 шт.,
куриная грудинка – 100–150 г,
куриный бульон – 2 стакана,
желатин – 4 ч. л.,
яйцо – 2 шт.,
консервированный зеленый горошек – 100 г,
морковь – 1 шт.,
корень петрушки – 1 шт.,
соленый огурец – 2 шт.,
вода – 1 л.
Способ приготовления.

В кипящую подсоленную воду положить морковь, корень петрушки, бланшированный лук, довести до кипения и продолжать варить 15–20 минут. Затем в подготовленную воду положить грудинку, накрыть кастрюлю крышкой и варить до готовности. Мясо вынуть, бульон процедить, дать ему отстояться, снять жир. Желатин залить холодной водой и оставить набухать. Яйца отварить.

В плоский салатник выложить зеленый горошек, сверху красиво уложить вареные яйца, нарезанные кружочками. Можно в качестве украшения использовать морковь, нарезанную фигурными звездочками. Все залить 1 стаканом бульона с растворенным в нем желатином и оставить застывать.

Помидоры вымыть, срезать верхушки и осторожно удалить мякоть. Мясо курицы нарезать мелкими кусочками, добавить порезанные кубиками маринованные огурцы. Полученную массу

посолить, тщательно перемешать, наполнить ею помидоры. Поместить их в салатник с готовым желе и залить еще одним стаканом бульона с желатином. Поставить в холодильник до окончательного застывания.

К столу подавать охлажденным.

В одной порции 220 ккал.

Бутерброды

Вам, наверное, известно, что в переводе с немецкого слово бутерброд означает «хлеб с маслом». Всего лишь? Да, но несмотря на это, настоящие лакомки всегда придумают что-нибудь экзотическое, оригинальное: многослойные бутерброды из колбасы, сыра и ветчины; канапе, гренки, корзиночки и т. п.

Да и обычные бутерброды сейчас украшаются ломтиками колбасы, сардинками и, конечно, овощами! Из осенних овощей и фруктов вы можете сделать восхитительные бутерброды. Мы предлагаем вам несколько таких рецептов, а остальное сможет дополнить ваша фантазия.

КАНАПЕ С САРДИНАМИ

Вам потребуется:
белый хлеб – 350 г,
сардины (в консервах) – 100 г,
масло – 100 г,
картофель – 200 г,
яблоко – 100 г,
майонез – 150 г,
соль – по вкусу.

Способ приготовления.

Ломти белого хлеба поджарить в тостере и намазать сливочным маслом. Сардины выложить на тарелку и размять вилкой.

Картофель очистить, нарезать соломкой, поджарить во фритюре, слегка остудить и смешать с нарезанными соломкой яблоками. Добавить сардины, залить майонезом, посолить и перемешать. Массу выложить на бутерброды и подать к столу.

В одной порции 343 ккал.

ЯБЛОЧНЫЕ БУТЕРБРОДЫ С БРЫНЗОЙ

Вам потребуется:
белый хлеб – 400 г,
сливочное масло – 60 г,
брынза – 50 г,
яблоко – 200 г,
помидор – 100 г.
Способ приготовления.

Ломтики хлеба намазать маслом. Сверху положить нарезанные тонкими дольками яблоки. Бутерброды посыпать тертой брынзой и украсить кружочками помидоров.

В одной порции 489 ккал.

БУТЕРБРОДЫ СО ШПРОТАМИ И МАРИНОВАННЫМИ ОГУРЦАМИ

Вам потребуется:
батон – 1 шт.,
шпроты – 250 г,
огурец маринованный – 1–2 шт.,
помидоры – 1–2 шт.,
вареное яйцо – 2 шт.,
майонез – 5 ст. л.,
зелень петрушки – 1 пучок.
Способ приготовления.

Батон нарезать ломтиками, смазать майонезом. Сверху на каждый бутерброд положить кусочек рыбки, ломтик маринованного огурца, кружочек вареного яйца, дольку помидора. Украсить зеленью петрушки.

В одной порции 310 ккал.

ГРЕНКИ «ОВОЩНЫЕ КОРЗИНОЧКИ»

Вам потребуется:
хлеб – 200 г,
сливочное масло – 50 г,
молоко – 50 г,
яйцо – 2 шт.,
капуста – 100 г,
яблоко – 1 шт.,
тыква – 100 г,
сахар, соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Капусту, тыкву порезать, потушить с маслом и молоком до готовности, добавив ломтики яблок, сахар, соль. Перемешать. Хлеб нарезать ломтиками, обмакнуть молочно-яичную смесь, обжарить. Сверху на гренки уложить тушеные овощи.

В одной порции 153 ккал.

КОРЗИНОЧКИ С ВЕТЧИНОЙ И ТЫКВОЙ

Вам потребуется:
корзиночки из пресного теста (готовые) – 8 шт.,
вареная ветчина – 250 г,
тыква – 200 г,
груша – 1 шт.,
сладкий перец – 1 шт.,
уксус – 2 ст. л.,
горчица – 1 ч. л.,
зелень – 4 ч. л.,
соль, перец, сахар – по вкусу.
Способ приготовления.

Тыкву очистить, удалить семена, отварить. Грушу опустить в кипящую воду, отварить. Затем ветчину, фрукты и овощи порезать кубиками, перемешать и залить заправкой (горчица со специями). Полученным салатом наполнить корзиночки.

В одной порции 368 ккал.

Соусы

«Под каким соусом это подать?» – нет такой хозяйки, которая хотя бы раз не задавалась этим вопросом. Оно и понятно: даже самая обычная отварная картошка под разными соусами будет приобретать новые изысканные вкусовые нюансы. Между прочим, многие соусы не могли бы «появиться на свет», не будь в нашем распоряжении осенних овощей. Некоторыми рецептами мы с вами охотно поделимся.

СОУС С МАРИНОВАННЫМИ ОГУРЦАМИ

Вам потребуется:
мука – 2 ст. л.,
сливочное масло – 100 г,
бульон – 500 г,
морковь – 3 шт.,

огурец маринованный – 3 шт.,
соль, черный перец – по вкусу.
Способ приготовления.

Обжарить муку до золотистого цвета и развести бульоном. Очищенную морковь и огурцы натереть на крупной терке, посолить. Соус варить в течение получаса, затем снять с огня и протереть через сито. Для остроты добавить черный перец.

Этот соус лучше всего подавать к котлетам и шницелям.

В 100 г продукта – 173 ккал.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ БЕЛЫЙ СОУС

Вам потребуется:
картофельный отвар – 500 г,
мука – 2 ст. л.,
сливочное масло – 30 г,
молоко – 100 мл,
лавровый лист – 1 шт.,
соль, черный перец – по вкусу.
Способ приготовления.

Отвар, который вы обычно сливаете, сварив картошку, может стать отличной основой для соуса.

В картофельный отвар влить молоко, размешать и поставить на огонь. Муку спассеровать в масле и добавить в отвар, постоянно помешивая. Заправить солью и перцем, добавить лавровый лист. Через семь минут после кипения снять с огня.

Этот соус превосходно сочетается с овощными (в том числе и картофельными) котлетами.

В 100 г продукта 126 ккал.

Первые блюда

Первое блюдо – это коронное блюдо. Оно должно быть и вкусным, и сытным, и полезным. И что, если не овощи, сделают первое блюдо вашим фирменным блюдом? Если бы не овощи, не получить вам даже по-настоящему насыщенного и ароматного бульона. А что говорить о щах, супах и солянках? Можете ли вы представить их без картошечки, томата, осенней капусты? Думаем, что нет.

СУП «РАДОСТЬ ОГОРОДНИКА»

Вам потребуется:
молоко – 2,5 л,
тыква средней величины – 1 шт.,
манная крупа – 3 ст. л.,
сливочное масло – 2 ст. л.,
соль, сахар – по вкусу.
Способ приготовления.

Тыкву очистить от кожуры, удалить семечки. Оставшуюся мякоть порезать на кусочки, опустить в кипящую воду, сварить, размять. Молоко вскипятить с маслом, посолить и залить им тыкву. Всыпать манную крупу и варить суп еще 7 минут. Перед подачей к столу добавить сахар, соль.

В одной порции 132 ккал.

СУП-ПЮРЕ С КАРТОФЕЛЕМ И ТЫКВОЙ

Вам потребуется:
говядина – 500 г,
вода – 1,5 л,
картофель – 150 г,
тыква – 130 г,
лук – 2 шт.,
сливки – 3 ст. л.,
сливочное масло – 2 ст. л.,
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Мясо промыть, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, огонь убавить и варить до готовности в течение 2 часов. Тыкву и картофель очистить, нарезать мелкими кусочками

и спассеровать на масле с мелко нарезанным луком. Обжаренные овощи добавить в процеженный кипящий бульон и поставить на медленный огонь. Посолить, варить до готовности.

При подаче суп заправить сливками, маслом.

В одной порции 307 ккал.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ЧЕРНОСЛИВОМ И ГРИБАМИ

Вам потребуется:
вода – 1,5 л,
картофель – 500 г,
сушеные грибы – 20 г,
репчатый лук – 2 шт.,
чернослив – 60 г,
подсолнечное масло – 2 ст. л.,
мука – 1 ст. л.,
соль – по вкусу.

Способ приготовления.

Сушеные грибы отварить. Полученный бульон процедить, грибы нарезать соломкой. Мелко порубить и спассеровать в растительном масле репчатый лук, добавить муку, обжарить, поместить в грибной бульон.

Суп довести до кипения, добавить картофель, нарезанный ломтиками, промытый и ошпаренный кипятком чернослив, посолить и варить до полной готовности. Подать к столу с поджаренным хлебом.

В одной порции 135 ккал.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП-ПЮРЕ

Вам потребуется:
говядина – 500 г,
вода – 1,5 л,
картофель – 250 г,
морковь – 1 шт.,
лук – 3 шт.,
мука – 1 ст. л.,
сливочное масло – 2 ст. л.,
яйцо – 1 желток,
сметана – 3–4 ст. л.,
зелень – 4 ст. л.,
специи – по вкусу.

Способ приготовления.

Мясо промыть, залить холодной водой и варить в течение 2 часов. Бульон процедить, довести до кипения, убавить огонь и положить в него нарезанный мелкими кубиками картофель, лук и морковь. Когда картофель станет мягким, бульон процедить, картофель с кореньями протереть через сито. Затем овощную массу вновь разбавить бульоном, заправить спассерованной мукой и варить 10 минут, постоянно помешивая. В горячий суп положить сливочное масло, добавить мелко рубленную зелень и сметану, смешанную с желтком вареного яйца.

В одной порции 462 ккал.

«ЦАРСКИЕ» ЩИ

Вам потребуется:
мясо – 800 г,
вода – 2 л,
капуста – 300 г,
сало – 80 г,
картофель – 100 г,
морковь – 1 шт.,
корень петрушки – 2 шт.,
лук – 2 шт.,
зелень рубленая – 2 ст. л.,
соль, перец – по вкусу.

Способ приготовления.

Мясо отварить. Готовый бульон процедить и разлить в порционные горшочки. Сало нарезать кубиками и поджарить до получения шкварок. Капусту, картофель, морковь, лук, петрушку нашинковать соломкой, соединить с салом, шкварками, положить в горшочки. Варить до готовности. Затем каждую порцию щей посолить, поперчить и добавить зелень.

Подавать к столу в горшочках.

В одной порции 517 ккал.

СОЛЯНКА ГРИБНАЯ С МАРИНАДАМИ

Вам потребуется:
мясо – 600 г,
вода – 1,5 л,
ветчина (или сосиски) – 300 г,
лук – 2 шт.,

огурец маринованный – 3 шт.,
грибы свежие – 150 г,
томатная паста – 2 ст. л.,
сливочное масло – 100 г,
сметана – 100 г,
лимон – 1/3 шт.,
консервированные маслины – 4 ст. л.,
лавровый лист – 1 шт.,
соль, перец – по вкусу.

Способ приготовления.

Мясо отварить. Приготовленный бульон процедить. Ветчину спассеровать на сливочном масле. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить на масле вместе с томатной пастой. Отдельно обжарить порезанные ломтиками грибы. Маринованные огурцы очистить и мелко нарезать. Все подготовленные ингредиенты выложить в глубокую кастрюлю, залить бульоном, посолить, добавить специи и варить 10 минут на медленном огне. В заключение в солянку добавьте немного лимонного сока.

Перед подачей к столу в каждую тарелку положить по 1 ч. л. маслин.

В одной порции 440 ккал.

Вторые блюда

В этот раздел мы включили блюда для завтраков и для обедов, памятуя о том, что многие хозяйки на завтрак разогревают именно второе обеденное блюдо.

Надеемся, что здесь каждый из вас найдет что-нибудь для себя, тем более что для приготовления всех приведенных ниже блюд вам понадобятся овощи, выращенные летом на даче.

ВИТАМИННЫЙ ЗАВТРАК ИЗ ТЫКВЫ

Вам потребуется:
тыква (небольшая) – 1 шт.,
сливочное масло – 150 г,
сахар – 1/4 стакана.
Способ приготовления.

Тыкву очистить, нарезать маленькими кусочками и уложить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды. Отварить до готовности. Затем откинуть тыкву на дуршлаг и дать стечь воде. Переложить в кастрюлю, добавить сахар, соль, масло, немного воды, тушить 2–3 минуты.

Блюдо подавать к столу горячим.

В одной порции 215 ккал.

ВАРЕНИКИ С КАПУСТОЙ

Вам потребуется:
мука – 3 стакана,
вода – 200 мл,
растительное масло – 2 ст. л.,
соль – 1/2 ч. л.,
капуста – 1 кочан (небольшой),
лук – 2–3 шт.,
морковь – 1 шт.,
помидор – 2 шт.,
сахар, соль, перец, пряности – по вкусу.
Способ приготовления.

Из муки, воды, растительного масла и соли замесить тесто. Поместить его в эмалированную кастрюлю, накрыть влажной марлей, оставить на 30–40 минут.

Для приготовления начинки: нашинковать капусту и морковь,

добавить пряности, протертые помидоры, мелко порезанный лук, сахар, соль. Все потушить в сотейнике около 15 минут на медленном огне.

Тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см, вырезать из него кружочки, положить на них начинку. Сформировать вареники, отварить до готовности в чуть подсоленной воде, вынуть шумовкой.

При подаче к столу полить кетчупом или майонезом.

В одной порции 209 ккал.

КНЯЖЕСКАЯ КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА

Вам потребуется:
картофель – 400 г,
творог – 250 г,
яйцо – 3 шт.,
молоко – 100 мл,
сливочное масло – 100 г,
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Картофель отварить "в мундире", очистить, нарезать кружочками, посолить. Половину картофеля уложить на дно кастрюли или глубокой сковороды, стенки которой смазаны сливочным маслом, посолить. Творог и сливочное масло тщательно размешать и поместить в кастрюлю. Сверху положить вторую половину картофеля. Желтки смешать с молоком, этой смесью залить картофель, запечь в духовом шкафу.

Блюдо подать горячим.

В одной порции 331 ккал.

ЗАПЕКАНКА С КАПУСТОЙ

Вам потребуется:
капуста – 500 г,
молоко – 150 мл,
сливочное масло – 50 г,
сахар – 1 ч. л.,
сыр – 100 г.
Способ приготовления.

Капусту нашинковать, отварить до мягкости, слегка отжать и положить в глубокую сковороду, смазанную маслом. Залить ее молоком, посыпать сахаром, тертым сыром и запечь.

Перед подачей к столу полить сметаной.

В одной порции 176 ккал.

ИКРА ИЗ МАРИНОВАННЫХ ОГУРЦОВ

Вам потребуется:
маринованный огурец – 500 г,
репчатый лук – 3 шт.,
томатная паста – 4 ст. л.,
растительное масло – 2 ст. л.,
соль, перец – по вкусу.
Способ приготовления.

Маринованные огурцы порезать мелкими кубиками и слегка отжать, чтобы удалить излишки влаги. Очистить и мелко нарезать репчатый лук, после чего спассеровать его на растительном масле с добавлением томатной пасты. В полученный соус добавить огурцы. Икру посолить и поперчить по вкусу.

Блюдо подать к столу горячим.

В одной порции 86,5 ккал.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПАЛОЧКИ

Вам потребуется:
картофель – 500 г,
жир – 50 г,
сыр – 50 г,
соль – по вкусу.
Способ приготовления.

Картофель очистить, промыть, залить холодной водой, довести до кипения, варить в течение 7–8 минут. Вареный картофель нарезать полосками (три-четыре сантиметра шириной). Сыр натереть на мелкой терке и обсыпать им палочки, после чего пожарить их во фритюре до получения золотистой корочки, обсыпать крупными кристалликами соли и подать к столу.

В одной порции 175,3 ккал.

ТЫКВЕННО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ

Вам потребуется:
картофель – 500 г,

тыква – 500 г,
мука – 50 г,
яйцо – 2 шт.,
жир – 40 г,
сметана – 200 г.,
соль – по вкусу.

Способ приготовления.

Тыкву и картофель очистить, натереть на крупной терке, добавить муку, яичные желтки, соль. Все перемешать и добавить отдельно взбитые белки. Из полученной массы сформировать оладьи и обжарить их в жире.

Подать к столу со сметаной.

В одной порции 180 ккал.

Десерт

САЛАТ ИЗ ДЫНИ

Вам потребуется:
дыня – 2 кг,
ром – 100 г,
сахарная пудра – 1,5 ст. л.
Способ приготовления.

Маленькие спелые дыни вымыть, охладить, разрезать пополам, удалить семечки и мякоть. Мякоть дыни нарезать кубиками, сбрызнуть ромом и разложить по вазочкам. Каждую порцию посыпать сверху сахарной пудрой.

Блюдо подавать к столу охлажденным.

В одной порции 93,4 ккал.

ОСЕННИЙ ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

Вам потребуется:
яблоко – 70 г,
груша – 50 г,
слива – 40 г,
виноград – 40 г,
орехи грецкие – 30 г,
мед – 30 г.
Способ приготовления.

Фрукты вымыть и нарезать, добавить ягоды винограда. Полученную массу тщательно перемешать, сверху полить медом, посыпать измельченными грецкими орехами.

В одной порции 98,2 ккал.

ЯБЛОЧНО-ГРУШЕВЫЙ САЛАТ

Вам потребуется:
яблоко – 100 г,
груша – 100 г,
слива – 50 г,
сахар – 30 г,
сметана – 100 г,
очищенные грецкие орехи – 30 г.

Способ приготовления.

Яблоки и груши осенних сортов (они жестче и сочнее, чем летние, и салат из них получится вкуснее), вымыть очистить и нарезать соломкой (или натереть на специальной терке). Посыпать их сахаром, добавить сметану, измельченную мякоть слив и орехи.

Готовый салат разложить по вазочкам, охладить.

В одной порции 123 ккал.

СЛАДКИЙ СУП С ДЫНЕЙ

Вам потребуется:
дыня – 200 г,
вода – 1,5 л,
яблоко – 4 шт.,
сахар – 150 г,
крахмал – 1 ст. л.,
лимонная кислота – 1 ч. л.

Способ приготовления.

Дыню очистить, удалить семена, мякоть порезать кубиками и отварить в воде с сахаром и лимонной кислотой до мягкости. Добавить натертые на мелкой терке яблоки и разведенный в воде крахмал. Варить 2–3 минуты, после чего охладить.

В одной порции 89 ккал.

СЛАДКИЙ СУП С ТЫКВОЙ

Вам потребуется:
вода – 1,5 л,
тыква – 400 г,
клюква – 100 г,
сахар – 100 г,
мед – 50 г.

Способ приготовления.

Клюкву размять, залить водой и довести до кипения, процедить, добавить сахар, мед. Тыкву очистить, удалить семена, мякоть натереть на мелкой терке. Полученную массу залить горячей клюквенной водой. Дать супу настояться, охладить, подать к столу.

В одной порции 134 ккал.

БЛИНЧИКИ С ТЫКВОЙ

Вам потребуется:
мука – 500 г,
молоко – 700 мл,
тыква – 300 г,
яйцо – 3 шт.,
сахар – 2 ст. л.,
соль – 1/2 ч. л.
Способ приготовления.

Яйца растереть с сахаром и солью, влить теплое молоко, всыпать муку и вымесить тесто. Добавить в него натертую на терке тыкву. Блинчики выпекать на разогретой сковороде на растительном масле. Каждый блинчик смазать сливочным маслом.

В одной порции 157,6 ккал.

ЙОГУРТ С ТЫКВОЙ И МОРКОВЬЮ

Вам потребуется:
йогурт натуральный – 500 г,
морковь – 100 г,
тыква – 100 г,
лимон – 1/2 шт.,
сахарная пудра – 3 ст. л.
Способ приготовления.

Морковь и тыкву очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Овощную смесь добавить в йогурт, посыпать сахарной пудрой. Из лимона выжать сок и добавить в смесь. Все взбить, разложить по вазочкам и охладить. Получится превосходный витаминный десерт.

В одной порции 87,9 ккал.

ТЫКВЕННЫЙ ДЕСЕРТ

Вам потребуется:
тыква – 500 г,
грецкие орехи очищенные – 100 г,
мед – 1 ст. л.,
лимон – 1/2 шт.,
корица молотая – 1 ч. л.
Способ приготовления.

Тыкву очистить, удалить семена и натереть на мелкой терке. Добавить половину указанного количества орехов, мед,

лимонный сок, корицу. Массу тщательно размешать и разложить по десертным вазочкам. Сверху каждую порцию украсить орехами. Для украшения можно использовать орехи, виноград.

Подавать охлажденным.

В одной порции 89 ккал.

ДЕСЕРТНЫЙ НАПИТОК С ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ

Вам потребуется:
тыквенные семечки – 200 г,
молоко – 1 л,
мед – 100 г,
яйца – 2 шт.,
ванилин – 1 г,
измельченный пищевой лед – 3 ст. л.

Способ приготовления.

Тыквенные семечки очистить и растолочь пестиком. Сырые яичные желтки и тыквенные семечки взбить вместе с медом и ванилином до получения однородной массы. В полученную смесь тонкой струйкой осторожно влить молоко.

Напиток подать со льдом.

В одной порции 64 ккал.

ПАШТЕТ... ИЗ АРБУЗА

Вам потребуется:
овсяные хлопья – 50 г,
очищенные грецкие орехи – 50 г,
арбуз – 400 г,
мед – 1 ст. л.,
лимон – 1/2 шт.

Способ приготовления.

Хлопья замочить в воде и подержать до тех пор, пока они не превратятся в густую кашу. Арбуз нарезать небольшими кусочками и перемешать с хлопьями. Положить мед, сок, выжатый из половины лимона, и измельченные орехи. Паштет разложить в креманки и слегка охладить.

В одной порции 121 ккал.

ДЕСЕРТ ИЗ РИСОВЫХ ХЛОПЬЕВ С ГРУШАМИ

Вам потребуется:
груша – 200 г,
рисовые хлопья – 50 г,
сметана – 30 г,
мед – 1 ст. л.,
лимон – 1/2 шт.
Способ приготовления.

Рисовые хлопья замочить. Груши вымыть и мелко порезать, после чего смешать с хлопьями. Сметану смешать с медом и взбить в однородную массу. Десерт выложите на блюдо горкой, а по краям разложить дольки лимона.

В одной порции 118 ккал.

ДЕСЕРТ «ФРУКТЫ ПОД СНЕГОМ»

Вам потребуется:
яблоко – 50 г,
груша – 50 г,
слива – 50 г,
плодово-ягодный сироп – 2 ст. л.,
яйца – 3 шт.,
мед – 150 г.
Способ приготовления.

Белки соединить с половиной указанного количества меда и взбивать до тех пор, пока не образуется густая белая пена ("снег"). Непрерывно помешивая, осторожно влить оставшийся мед. На тарелочки разложить нарезанные дольками вымытые фрукты и кулинарным шприцем "нарисовать" поверх них "снег". Блюдо полить сиропом и поставить охлаждаться. Подать к столу.

В одной порции 78 ккал.

* * *

Вот мы с вами и открыли для себя заново осенние фрукты и овощи. Надеемся, что помимо традиционных блюд, которые умеет готовить почти каждый из нас, вы сможете делать изысканные блюда, которыми еще ни разу не баловали своих домашних.

Включайте в свое меню больше блюд из овощей и фруктов: ваши кулинарные творения станут от этого еще вкуснее и полезнее для здоровья.

Глава 8
Кладовая

Эта глава заинтересует всех тех, кто любит заготавливать овощи и фрукты впрок. Как приятно зимой зайти в свою кладовую и достать из нее баночку соленых огурцов, маринованных помидоров, ароматного абрикосового варенья, ярко-красного вишневого компота… Однако прежде чем достать их из кладовой, консервированные продукты нужно сначала приготовить.

У каждой хозяйки есть свой собственный рецепт приготовления консервированных овощей: какие специи положить в тот или иной маринад, как долго его готовить, как стерилизовать банки и т. д.

Существует несколько способов консервирования фруктов (замораживание, охлаждение, стерилизация, варка с сахаром, сушка) и овощей (соление, маринование, квашение).

Самым "древним" из этих способов является СУШКА. В результате этого процесса из продуктов практически полностью удаляется влага, они дольше хранятся. Вы можете сушить вишню, малину, клубнику, абрикосы, сливы, яблоки, виноград. Зимой из сухофруктов варят сладкие супы, компоты, делают начинку для пирогов.

Квашение, соление также относятся к давно известным способам консервации пищевых продуктов. Они основаны на консервирующем действии молочной кислоты в присутствии поваренной соли. Молочнокислые бактерии, образующие молочную кислоту, препятствуют развитию в овощах и фруктах различных нежелательных микроорганизмов, являющихся причиной порчи продуктов. Вышеуказанными способами можно консервировать капусту (квашение), огурцы, помидоры, арбузы (соление).

В настоящее время большую популярность завоевал метод маринования. Свежие фрукты (яблоки, груши, сливы), овощи (огурцы, помидоры, патиссоны) заливают маринадом. Для его приготовления используют уксусную кислоту или уксусную эссенцию, а также специи: перец (черный молотый, душистый, горький), гвоздику, корицу, соль и др.

Свежие ягоды (малину, клубнику, ежевику, смородину, крыжовник, рябину, вишню, черешню, арбуз), фрукты (сливу, грушу, яблоко), овощи (дыню, морковь, тыкву) можно консервировать в высококонцентрированных растворах сахара (варенье, джем, повидло, желе, цукаты).

Консервы, приготовленные с сахаром, нужно варить до полной готовности. Существует несколько признаков, по которым можно определить готовность варенья:

1. Прекращается обильное пенообразование.

2. Оставшаяся пена не собирается по краям емкости, а сосредоточена в центре.

3. Ягоды опускаются на дно посуды и равномерно распределены в сиропе.

4. Температура кипения в конце варки должна быть не менее 108 ˚С.

Для определения готовности джема 1 ч. л. кипящего продукта помещают на блюдце: если сахарный сироп не отделяется от общей массы, джем можно герметически закупоривать. Ту же самую процедуру проделывают при определении готовности повидла.

Желе считается готовым, если капля кипящего продукта, помещаемого в стакан с холодной водой, сразу же опускается на дно, а не растворяется. Желе готово для расфасовки.

Имеющиеся в овощах, ягодах и фруктах витамины, микроэлементы, минеральные вещества, углеводы, белки дольше всего сохраняются при заморозке продуктов. Благодаря низкой температуре приостанавливается активность ферментов, поэтому качество овощей длительное время не изменяется. Многие хозяйки закладывают в морозильные камеры вишню, сливу, малину, клубнику, виноград, облепиху, калину…

Для консервирования фруктов и овощей вам могут понадобиться следующая посуда и приспособления: эмалированные кастрюли, тазы, чайник, соковыжималка, соковарка, кастрюля с сеткой для бланширования, бытовые весы, дуршлаг, сито, закаточная машинка, устройство для удаления косточек, щипцы для извлечения банок из стерилизатора, щипцы для удаления стерилизованных крышек, деревянная или металлическая решетка (ее укладывают на дно стерилизатора), шумовка, термометр со шкалой до 150 ˚С.

При консервировании продуктов в домашних условиях обычно используют стеклянную тару (банки разного объема) или деревянные бочки. В последнем случае очень трудно обеспечить герметичность при укупорке, поэтому содержащиеся в деревянных емкостях консервированные овощи и фрукты хранятся недолго.

Перед закладыванием в банки готовой продукции их тщательно моют раствором кальцинированной соды (на 1 л воды 1 ч. л. соды). После чего их ополаскивают холодной водой и моют пищевой содой. Затем снова ополаскивают, но уже теплой водой,

переворачивают (горлышком вниз) и оставляют на некоторое время сушиться, давая воде стечь.

Чтобы уничтожить микроорганизмы, банки стерилизуют паром, а жестяные крышки опускают на некоторое время в кипящую воду.

Консервирование

Консервирование овощей: соление, маринование, стерилизация

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ТОМАТЫ (БЕЗ СТЕРИЛИЗАЦИИ)

На 1 банку вместимостью 3 л вам потребуется:
свежие томаты – 1,5 кг,
красный горький перец – 1 стручок,
зеленый сладкий перец – 2 шт.,
черная смородина (листья) – 5–6 шт.,
сельдерей – 1 пучок,
петрушка – 1 пучок,
укроп – 1 пучок,
лавровый лист – 2–3 шт.,
соль – 40 г.
Способ приготовления.

Банку тщательно вымыть. На дно уложить 1/3 специй (зелень петрушки, сельдерея, укропа, листья смородины, лавровый лист, мелко нарезанный зеленый сладкий перец, стручок красного горького перца). Сверху на этот слой уложить вымытые холодной водой свежие томаты, предварительно удалив у них плодоножку. Наполнить томатами половину банки. Затем сверху уложить третью часть специй, второй слой томатов.

Заранее подготовленным охлажденным рассолом (на 1 л воды – 50–60 г соли) залить наполненные томатами и специями банки. После чего герметически укупорить их прокипяченными крышками и поставить в прохладное помещение.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ В ТОМАТНОМ СОКЕ СО СПЕЦИЯМИ

На 10 банок вместимостью 0,5 л вам потребуется:
красные помидоры – 5,5 кг,
петрушка – 5 пучков,
красный горький перец – 6 стручков.,
соль – 200 г,
лавровый лист – 10 шт.
Способ приготовления.

2,5 кг ярко-красных помидоров с плотной сочной мякотью и тонкой кожицей вымыть теплой водой. Каждый помидор разрезать пополам, удалив место прикрепления плодоножки. Полученные половинки нарезать маленькими дольками, пропустить через мясорубку, уложить на дно эмалированной посуды, довести до кипения, протереть через сито. В результате должен получиться сок однородной консистенции.

Полученный сок налить в чистую эмалированную посуду, поставить на небольшой огонь, довести до кипения и кипятить в течение 5–8 минут, до тех пор пока не прекратится интенсивное пенообразование. В кипящий сок добавить соль (60 г на 1 л сока).

1/3 специй (петрушку, красный горький перец, лавровый лист) выложить на дно стерилизованной банки, сверху (до половины) наполнить ее вымытыми помидорами. Затем уложить второй слой специй и помидоров. Все это залить горячим томатным соком.

Наполненную помидорами, специями, томатным соком банку накрыть прокипяченными жестяными крышками. Поместить ее на 8 минут для стерилизации в кастрюлю с водой, нагретой до 90 ˚С. Стерилизованные банки герметически закупорить, перевернуть горлышком вниз, поставить в прохладное место.

ТОМАТЫ, СОЛЕННЫЕ С ЧЕСНОКОМ

На банку вместимостью 3 л вам потребуется:
бурые томаты – 2 кг,
укроп – 1 пучок,
стручковый перец (красный) – 2 шт.,
корень хрена – 5 г,
чеснок – 10 г,
эстрагон – 6 г,
соль – 30 г,
сахар – 25 г.
Способ приготовления.

Бурые помидоры среднего размера плотно уложить в чистую банку, добавить в них специи: дольки чеснока, укроп, измельченный корень хрена, листья эстрагона, стручковый перец. Наполненную помидорами и специями банку залить холодным рассолом (30 г соли, 25 г сахара на 1 л воды), накрыть жестяной крышкой, поставить в прохладное место на 5 дней.

Затем рассол удалить из банки, отделив от него плоды, поместить в эмалированную посуду. Довести до кипения и залить им банку с помидорами, вторично слить и снова довести до

кипения. Готовый рассол налить в банку и сразу же герметично закупорить, перевернуть горлышком вниз, поставить в холодное место.

СОЛЕНЫЕ ЗЕЛЕНЫЕ ПОМИДОРЫ С ГОРЧИЦЕЙ

На деревянную бочку вместимостью 100 л вам потребуется:
зеленые помидоры – 45 кг,
сухая горчица – 100 г,
лавровый лист – 25 шт.,
листья черной смородины – 35 шт.,
перец горький – 3 шт.,
перец душистый – 1,5 кг,
сахар – 150–200 г,
соль – 300–350 г,
вода – 50 л.
Способ приготовления.

Помидоры хорошо вымыть, обсушить, плотно уложить в бочонок, переложив листьями черной смородины. Сделать рассол. Воду довести до кипения, добавить в нее сахар, соль, лавровый лист, горошины душистого перца, горький перец. Все перемешать, еще раз довести до кипения, оставить на 15–25 минут, остудить, залить рассолом помидоры. Сверху положить кусочек марлевой ткани, деревянную дощечку и поставить 3-литровую банку, наполненную до краев водой. Бочку поместить в прохладное место.

ТОМАТЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МОРКОВЬЮ, ЛУКОМ, ПАСТЕРНАКОМ

Для 10 банок вместимостью 0,5 л вам потребуется:
свежие томаты – 4 кг,
красная морковь – 2,5 кг,
корень пастернака – 140 г,
корень сельдерея – 70 г,
корень петрушки – 70 г,
репчатый лук – 450 г,
укроп – 30 г,
черный молотый перец – 0,5 г,
душистый молотый перец – 0,5 г,
красный сладкий перец – 0,5 кг,
сахар – 250 г,

соль – 150 г,
растительное масло – 70 мл.
Способ приготовления.

Овощи – морковь, измельченный корень сельдерея, пастернака, петрушки, нарезанный мелко лук – обжарить в растительном масле до образования золотистого цвета. Не снимая с огня, в обжаренную массу добавить зелень укропа, соль. Все тщательно перемешать.

Подготовить некрупные округлой формы помидоры (3 кг): обмыть, срезать с них верхнюю пластинку шириной 2–3 см, с помощью чайной ложечки удалить мякоть томатов. Вместо мякоти в сердцевину плода поместить овощной фарш, обжаренный на масле. Сверху фаршированные помидоры накрыть срезанной пластинкой.

Подготовить томатный соус. Свежие помидоры вымыть, удалить место прикрепления плодоножки, нарезать дольками, прокрутить через мясорубку, поместить в чистую эмалированную кастрюлю, довести до кипения. Приготовленная масса должна уменьшиться на 1/3. Добавить сахар, соль, молотый черный и душистый перец, мелко нарезанный красный перец.

В стерилизованные банки уложить фаршированные помидоры и залить их горячим томатным соусом, накрыть прокипяченными лакированными крышками, поставить стерилизовать в кастрюлю с горячей водой. Время обработки – 1 час. В банку вместимостью 0,5 л в среднем должно поместиться 3–4 некрупных помидора.

По окончании стерилизации банки с наполненными продуктами герметически укупорить, перевернуть вниз горлышками, поставить в прохладное место.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОГУРЦЫ С ВОДКОЙ

На 10 банок вместимостью 0,5 л вам потребуется:
огурцы – 3,5 кг,
укроп – 1 пучок,
листья черной смородины – 12 шт.,
корень хрена – 5–6 шт.,
душистый перец – 10 г,
водка – 100 г,
уксус – 250 г,
соль – 100–120 г.
Способ приготовления.

Огурцы тщательно вымыть и замочить на 3 часа в холодной воде. На дно стерилизованной банки уложить специи (укроп,

перец, корень хрена, листья смородины), огурцы. Добавить в каждую банку 1/2 ст. л. водки, залить горячим маринадом, который готовится следующим образом.

В неглубокую эмалированную кастрюлю налить воды, добавить в нее соль, уксус (50–60 г соли, 1 ч. л. уксуса на 1 л воды), довести до кипения. Маринад кипятить в течение 2–3 минут, залить им наполненные огурцами и специями банки, накрыть прокипяченными лакированными крышками, поместить в кастрюлю с водой, нагретой до 70 ˚С для пастеризации. Время пастеризации – 10–12 минут. Температура воды в кастрюле не должна превышать 90 ˚С.

Банки герметично закупорить, перевернуть вниз горлышком, поставить в прохладное место.

МАРИНОВАННЫЕ ОГУРЦЫ

Для банки вместимостью 3 л вам потребуется:
огурцы – 1,5 кг,
уксус – 25 г,
укроп – 150 г,
зелень сельдерея – 6 г,
зелень петрушки – 6 г,
лавровый лист – 3 шт.,
стручковый красный перец – 0,5 г,
душистый перец – 5–6 горошин,
чеснок – 5–6 зубчиков,
листья хрена – 6 г,
корица – 0,5 г,
соль – 100 г,
сахар – 50 г.
Способ приготовления.

На дно стерилизованной банки уложить специи: корицу, красный стручковый перец, лавровый лист, чеснок, зелень петрушки, сельдерея, укропа, мелко нарезанные листья хрена.

Для маринования выбрать огурцы среднего размера. Их вымыть, замочить на 8 часов в холодной воде, срезать плодоножки, уложить слоями в банку, пересыпая специями.

Наполненную огурцами и специями банку залить горячим маринадом (3 ст. л. соли, 2 ст. л. сахара, 25 г уксуса на 1 л воды), накрыть крышкой, поместить в емкость для стерилизации. Время стерилизации – 15 минут.

После обработки банку герметично укупорить, перевернуть вниз горлышком, охладить.

ОГУРЦЫ, ЗАСОЛЕННЫЕ В ТЫКВЕ

Вам потребуется:
тыква – 3–4 кг,
огурцы – 2,5 кг,
черный молотый перец – 0,5 г,
душистый молотый перец – 0,5 г,
укроп – 30 г,
соль – 50 г,
сахар – 25 г,
вода – 1,5 л.
Способ приготовления.

Тыкву вымыть, срезать верхушку, удалить семена. Пустую тыкву наполнить огурцами, добавить специи (душистый и молотый перец, укроп), залить заранее подготовленным охлажденным рассолом.

Наполненную тыкву плотно закрыть срезанной верхушкой (тыквы), поставить в холодное место.

СОЛЕНЫЕ ОГУРЦЫ С ЛИСТЬЯМИ СМОРОДИНЫ И ВИШНИ

Для деревянной бочки вместимостью 100 л вам потребуется:
огурцы – 50 кг,
корень хрена – 300 г,
чеснок – 300 г,
красный перец – 6 стручков.,
зелень петрушки – 300 г,
зелень сельдерея – 300 г,
листья черной смородины – 250 г,
листья вишни – 250 г.,
укроп – 1,5 кг,
соль – 1,5 кг,
сахар – 400 г.
Способ приготовления.

Промыть огурцы в холодной проточной воде. На дно чистой пропаренной бочки уложить листья черной смородины, вишни, порубленную зелень укропа, петрушки, корень хрена, зубчики чеснока, огурцы.

Последний слой огурцов накрыть листьями вишни, смородины, веточками укропа, петрушки. Содержимое бочки залить теплым рассолом (2 ст. л. соли на 1 л воды).

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПАТИССОНЫ

На 10 банок вместимостью 0,5 л вам потребуется:
патиссоны – 3,2 кг,
укроп – 80 г,
петрушка – 80 г,
душистый перец – 30 шт.,
корень хрена – 5 шт.,
кориандр – 12 г,
чеснок – 15 г,
листья смородины – 7–8 шт.,
соль – 90–100 г,
сахар – 60–90 г,
уксусная кислота – 120–150 г.
Способ приготовления.

В подготовленные банки уложить сначала 1/3 специй (укроп, петрушку, кориандр, чеснок, корень хрена, листья смородины, душистый перец, затем патиссоны. Их нужно вымыть, отрезать у них плодоножки, бланшировать 3–5 минут. После бланширования патиссоны погрузить на 5 минут в холодную воду, нарезать небольшими кусочками. Сверху слоем уложить оставшиеся специи, залить горячим маринадом.

Маринад готовится следующим образом. В эмалированную кастрюлю налить воды, довести ее до кипения, добавить в нее сахар, соль, уксус (1/2 ч. л. сахара, 1 ч. л соли, 1/2 ч. л. уксуса на 1 л воды), кипятить 3 минуты.

Банки накрыть лакированными крышками, поставить в кастрюлю для стерилизации (см. предыдущий рецепт). По окончании обработки банки герметично укупорить, перевернуть вниз горлышком и охладить.

ПЕРЕЦ МАРИНОВАННЫЙ

На 10 банок вместимостью 0,5 л вам потребуется:
болгарский перец – 5,5 кг,
корица – 1,5 г,
душистый перец – 5 г,
черный горький перец – 0,5 г,
лавровый лист – 5 шт.,
гвоздика – 2 г,
соль – 70 г,
сахар – 70 г,
уксус – 450 г,

вода – 1,5 л,
растительное масло – 50 г.
Способ приготовления.

Сладкий болгарский перец ярко-красного цвета вымыть, опустить на 40 секунд в хорошо прокаленное растительное масло, а затем в холодную воду. Снять с него кожицу, удалить семена и плодоножку. Подготовленный таким образом перец уложить в банки, добавить специи. На банку вместимостью 0,5 л должно приходиться по 2 горошины черного горького перца, по 3 горошины душистого перца, по 3 шт. гвоздики, 1 кусочек ломаной корицы, половина лаврового листа. Содержимое банки залить горячим маринадом.

Маринад приготовить следующим образом. В эмалированную кастрюлю налить воду (1,5 л), довести ее до кипения, добавить соль, сахар, уксус.

Банки накрыть прокипяченными лакированными крышками, поместить в кастрюлю с водой для стерилизации. Время стерилизации – 15 минут. После обработки банки укупорить, перевернуть вниз горлышками, охладить.

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ С ЗЕЛЕНЬЮ

На 10 банок вместимостью 0,5 л вам потребуется:
перец – 10 кг,
морковь – 8 кг,
корень пастернака – 400 г,
корень сельдерея – 200 г,
корень петрушки – 200 г,
репчатый лук – 1,1 кг,
зелень петрушки – 50 г,
зелень укропа – 50 г,
соль – 250 г,
сахар – 70 г,
растительное масло – 60 мл.
Способ приготовления.

Подготовить овощной фарш. Репчатый лук нарезать колечками, смешать с натертой на крупной терке морковью, измельчить корни пастернака, сельдерея, петрушки. Все тщательно перемешать, обжарить на растительном масле. В конце обжаривания к полученной массе добавить соль, мелко порубленную зелень укропа, петрушки.

Приготовить перец. Выбрать овощи средних размеров, вымыть, удалить плодоножку, сердцевину с семенами,

бланшировать в течение 2 минут. Подготовленный перец наполнить овощным фаршем, разложить в стерилизованные банки. Залить рассолом (2 ст. л. соли, 1 ч. л. сахара на 1 л воды). Наполненные банки герметично укупорить, перевернуть горлышками вниз, поставить в холодное место.

МАРИНОВАННАЯ КАПУСТА

На банку вместимостью 3 л вам потребуется:
белокочанная капуста – 3 кг,
уксус (столовый) – 200 мл,
вода – 600 мл,
сахар – 40 г,
соль – 120 г,
укроп – 25 г.
Способ приготовления.

Капусту мелко нашинковать, добавить соль, укроп. Все тщательно перемешать, плотно уложить в стерилизованную банку. Полученную массу залить охлажденным маринадом (2 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара, 1 стакан уксуса на 3 стакана воды), герметично укупорить, поставить в холодное место.

КОНСЕРВИРОВАННАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

На банку объемом 0,5 л вам потребуется:
цветная капуста – 450–500 г,
морковь – 100–150 г,
черный горький перец – 0,5 г,
соль – 1/2 ст. л.
Способ приготовления.

Опустить цветную капусту в подсоленную воду на 30 минут, остудить, нарезать небольшими кусочками, смешать с порезанной кружочками морковью. Полученную массу плотно уложить в банки, залить горячим рассолом (1 ст. л. соли на 1 л воды), накрыть прокипяченной жестяной крышкой и поставить в кастрюлю для стерилизации. Время стерилизации – 20 минут.

По окончании обработки банки герметично закупорить, перевернуть вниз горлышками, поставить в прохладное место.

КОНСЕРВИРОВАННАЯ МОРКОВЬ

На банку объемом 0,5 л вам потребуется:
морковь – 400–450 г,
зелень петрушки – 80 г,
зелень укропа – 40 г,
соль – 2 ст. л.
Способ приготовления.

Зелень петрушки, укропа вымыть, мелко порубить. Очищенную морковь натереть на крупной терке. Все тщательно перемешать, добавить соль. Полученную массу плотно уложить в стерилизованную банку, накрыть прокипяченной жестяной крышкой.

Заполненную банку герметично укупорить, поместить в холодное место.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

На банку вместимостью 3 л вам потребуется:
лук репчатый – 250 г,
баклажаны – 1,5 кг,
помидоры – 600 г,
масло растительное – 160 г,
мука пшеничная – 100 г,
черный молотый перец – 0,5 г,
соль – 1 ст. л.
Способ приготовления.

Баклажаны промыть, нарезать кружочками толщиной 0,5 см, посолить и оставить на 30 минут. Посыпать кружочки перцем, обвалять с обеих сторон в муке и обжарить на растительном масле. Отдельно спассеровать на растительном масле репчатый лук, добавить очищенные от кожицы мелко нарезанные помидоры, посолить их, поперчить.

Перемешать обжаренные баклажаны, лук, помидоры. Полученную массу уложить в стерилизованную банку, накрыть прокипяченной крышкой, герметично закупорить, охладить.

ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ

На 10 банок вместимостью 0,5 л вам потребуется:
репчатый лук – 2 кг,
кабачки – 4 кг,
морковь – 4 кг,
корень петрушки – 50 г,

томат-пюре – 500 г,
сладкий перец (красный) – 1,5 кг,
душистый молотый перец – 0,5 г,
горький молотый перец – 0,5 г,
чеснок – 6 зубчиков,
соль – 5–6 ст. л.,
сахар – 2–3 ст. л.,
зелень укропа – 50 г,
зелень петрушки – 50 г,
растительное масло – 200–250 мл.

Способ приготовления.

Кабачки вымыть, удалить кожицу, нарезать тонкими ломтиками, обжарить в растительном масле. Репчатый лук мелко порубить, смешать с натертой на терке морковью, спассеровать в масле. Смешать с обжаренными кабачками. Добавить мелко нарезанный сладкий перец, корень петрушки, мелко порубленную зелень петрушки, укропа, томат-пюре, горький и душистый молотый перец, измельченный чеснок, сахар, соль. Все тщательно перемешать и варить до готовности.

Готовую икру разложить в подготовленные банки, накрыть прокипяченной крышкой, поставить в кастрюлю стерилизовать. Время стерилизации – 40–50 минут. После обработки банки герметично укупорить, поставить в холодное место.

КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПРИПРАВА ДЛЯ БЛЮД

На банку вместимостью 1 л вам потребуется:
зелень петрушки – 300 г,
зелень сельдерея – 300 г,
зелень укропа – 300 г,
зелень кинзы – 300 г,
черный молотый перец – 0,5 г,
душистый молотый перец – 0,5 г,
соль – 80 г,
лимонная кислота – 7 г.

Способ приготовления.

Зелень перебрать, хорошо вымыть, мелко порубить. Тщательно перемешать, добавить специи: соль, молотый черный и душистый перец. Полученную массу плотно уложить в стерилизованные банки, залить горячим рассолом (7 г лимонной кислоты, 2 ст. л. соли на 1 л воды). Наполненные банки накрыть прокипяченными жестяными крышками, поставить стерилизовать в эмалированную посуду. Время стерилизации – 25–30 минут.

После обработки банки герметически укупорить, охладить.

Консервирование ягод, фруктов, овощей: варка с сахаром

ВАРЕНЬЕ

ВАРЕНЬЕ ИЗ СЛАДКИХ ЯБЛОК

Вам потребуется:
сахар – 1,5 кг,
яблоки – 1 кг,
корица – 0,5 г,
лимонная кислота – 1 г.
Способ приготовления.

Яблоки очистить от кожицы, разрезать пополам, аккуратно вырезать сердцевину с семенами, опустить на 10 минут в 0,1 %-ный раствор лимонной кислоты, уложить в дуршлаг и поместить в кастрюлю с кипящей водой на 5–8 минут, охладить в холодной воде.

Яблоки залить горячим сладким сиропом, приготовленным из воды, в которой они бланшировались, добавить в него корицу, варить в 4 приема. В конце четвертой варки варенье уварить до готовности, разложить в нагретые сухие банки, закрыть прокипяченными крышками, герметично закупорить, перевернуть вниз горлышком, охладить.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ГРУШ

Вам потребуется:
сахар – 1,5 кг,
груши – 1 кг,
лимонная кислота – 2 г.
Способ приготовления.

Отобрать крупные груши, очистить их от кожицы, удалить семенное гнездо, нарезать дольками, поместить сначала на 5–10 минут в 0,1 %-ный раствор лимонной кислоты, а затем в дуршлаг и на 10–15 минут опустить в кастрюлю с кипящей водой.

Бланшированные дольки груш залить горячим сиропом: в воду, в которой бланшировались груши, добавить лимонную кислоту, сахар (600 г на 1 л сиропа). Сироп довести до кипения и кипятить 15 минут.

Груши, залитые сиропом, выдержать в течение 5 часов. Затем поставить их на небольшой огонь, варить 10–12 минут. Оставить на 7 часов и снова приступить к варке. При четвертой варке варенье уварить до готовности.

Готовое варенье разложить по чистым горячим банкам, накрыть крышками, герметично укупорить, охладить.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АБРИКОСОВ (С ЯДРЫШКАМИ)

Вам потребуется:
сахар – 1,5 кг,
абрикосы – 1 кг,
лимонная кислота – 3 г.
Способ приготовления.

Абрикосы обмыть, наколоть, поместить в глубокую эмалированную посуду, засыпать сахаром, добавив лимонную кислоту.

Засыпанные сахаром фрукты поставить на медленный огонь и варить в течение 10–15 минут. Охладить и оставить на 7 часов. Затем снова приступить к варке варенья.

Варенье приобретет приятный вкус, если в самом конце варки добавить в него очищенные ядрышки абрикосов.

После четвертой варки сиропа разложить его по горячим банкам, герметично закупорить, перевернуть и охладить.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ВИШНИ (БЕЗ КОСТОЧЕК)

Вам потребуется:
свежая вишня – 1 кг,
сахар – 500 кг,
лимонная кислота – 1 ч. л.
Способ приготовления.

Вишню промыть, удалить косточки, поместить в алюминиевую посуду, засыпать сахаром. Полученную смесь оставить на 5 часов. Выдержанную вишневую массу варить в течение 10–15 минут на слабом огне, периодически помешивая.

Варенье из вишни варится в 3 приема с перерывом в 5–6 часов. В самом конце варки нужно добавить в сироп 1 ч. л. лимонной кислоты. Выдержать 7–8 часов, разлить в горячие стерилизованные банки, герметично закупорить, перевернуть горлышками вниз, сверху накрыть плотной тканью.

ВАРЕНЬЕ ИЗ СЛИВЫ (БЕЗ КОСТОЧЕК)

Вам потребуется:
сахар – 1,5 кг,
сливы – 1 кг.
Способ приготовления.

Сливы вымыть, разрезать пополам, удалить косточки, поместить в алюминиевую емкость, засыпать сахаром. Довести до кипения, снять с огня, оставить на 7 часов.

Варенье из слив без косточек варят в три приема с перерывом в 7–8 часов. После третьей варки дать сиропу остыть 10–15 минут. Готовое варенье разлить в горячие стерилизованные банки, перевернуть, поставить в холодное помещение.

ВАРЕНЬЕ ИЗ НЕДОЗРЕВШЕГО КРЫЖОВНИКА

Вам потребуется:
крыжовник – 1 кг.
сахар – 1,2 кг.
винный уксус – 1 ст. л.
Способ приготовления.

Недозревший, очищенный от хвостиков крыжовник промыть, положить в неглубокую алюминиевую посуду, сбрызнуть винным уксусом. Полученную массу тщательно перемешать, поставить на 6 часов в холодное помещение. После чего засыпать сахаром, поставить варить на медленный огонь на 15–20 минут, проварить и оставить на 6 часов.

После второй варки готовое варенье остудить, разлить в горячие стерилизованные банки.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛУБНИКИ

Вам потребуется:
сахар – 1 кг.
ягоды – 1 кг.
Способ приготовления.

Ягоды перебрать, очистить от плодоножек, засыпать сахаром, перемешать, поставить на огонь, довести до кипения, снять пену, варить в течение 15–20 минут, после чего снять с огня, охладить. Через 6 часов снова поставить на небольшой огонь и варить до готовности.

Готовое варенье разлить в банки, накрыть крышками,

герметично укупорить, поставить в холодное помещение.

ВАРЕНЬЕ ИЗ МАЛИНЫ

Вам потребуется:
малина – 1 кг,
сахар – 0,5 кг,
винный уксус – 1 ст. л.
Способ приготовления.

На варенье отобрать крупные неповрежденные ягоды. Малину промыть, засыпать сахаром, выдержать 1,5 часа, варить 10–12 минут, периодически удаляя пену. За 3–4 минуты до конца варки добавить 1 ч. л. винной кислоты, охладить, герметично укупорить, разлить по банкам.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛЮКВЫ И ЯБЛОК

Вам потребуется:
клюква – 1 кг,
яблоки – 1 кг,
очищенные грецкие орехи – 1 стакан,
мед – 1 кг,
вода – 200 мл.
Способ приготовления.

Перебранную и промытую клюкву положить в кастрюлю, влить 0,5 стакана воды, накрыть крышкой и варить до тех пор, пока ягоды не станут мягкими. После этого ягоды размять и протереть их через сито, добавить нарезанные дольками яблоки, очищенные грецкие орехи.

Отдельно выложить в неглубокую алюминиевую кастрюлю мед, довести его до кипения, влить в клюквенно-яблочную массу. Все тщательно перемешать. Поставить на небольшой огонь, варить в течение 50 минут, после чего охладить, разлить в стерилизованные банки, герметично закупорить, поставить в холодное помещение.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КРАСНОЙ РЯБИНЫ

Вам потребуется:
рябина – 1,5 кг,
сахар – 2 кг,

яблоки – 500 г,
вода – 400 мл,
лимонная кислота – 4 г.
Способ приготовления.

Рябину вымыть, удалить плодоножки, бланшировать 5 минут в кипящей воде, откинуть на сито, дать воде стечь.

Воду, оставшуюся после бланширования, довести до кипения, добавить сахар, лимонную кислоту. Полученным сиропом залить рябину, мелко нарезанные дольками яблоки, оставить на 10 часов, накрыв чистой марлевой тканью.

Варенье довести до кипения и варить на слабом огне 10–15 минут. Снять с огня, через 8 часов снова приступить к варке. Рябиновый сироп варят с перерывами в три приема.

Готовое варенье снять с огня, остудить, накрыть крышками, герметично укупорить, перевернуть вниз горлышками, поставить в холодное помещение.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ОБЛЕПИХИ

Вам потребуется:
облепиха – 1 кг,
сахар – 1,5 кг,
вода – 500 г.
Способ приготовления.

Ягоду перебрать, вымыть, бланшировать 5 минут в кипящей воде, дать воде стечь. После обработки облепиху поместить в алюминиевую кастрюлю с кипящим сиропом.

Сироп готовится следующим образом. Воду, оставшуюся после бланширования, довести до кипения (на 1 кг ягод 1,5 кг сахара и 500 г воды).

Сироп с ягодами облепихи варить 30–40 минут, периодически удаляя пену. Готовое варенье разлить по стерилизованным банкам, накрыть крышками, укупорить, поставить в прохладное
место.

ВАРЕНЬЕ ИЗ РЕВЕНЯ

Вам потребуется:
ревень – 1 кг,
сахар – 1,5 кг.
Способ приготовления.

Листья ревеня обмыть, удалить волокнистые покровные нити,

нарезать небольшими полосочками длиной 1,5 см, поместить в дуршлаг. На 1–2 минуты погрузить дуршлаг с ревенем в кастрюлю с кипящей водой, охладить.

Ревень залить горячим сиропом (на 1 кг ревеня 1,5 кг сахара и 350 г воды), варить в два приема по 30 минут. После первой варки выдержать 12 часов, затем сладкий сироп снова поставить на огонь.

Готовое горячее варенье разлить в предварительно стерилизованные банки, накрыть жестяными крышками, герметично закупорить, охладить.

ВАРЕНЬЕ ИЗ МОРКОВИ

Вам потребуется:
морковь – 800 г,
сахар – 1 кг,
вода – 0,5 л,
лимонная кислота – 1 ст. л.
Способ приготовления.

Морковь тщательно промыть, обрезать зеленую часть корня и соскоблить кожицу ножом. Очищенную морковь снова вымыть, натереть на крупной терке, опустить в кипящую воду. Варить в 3–4 приема по 10 минут. После первой и второй варки полученную массу охладить.

Отдельно приготовить сладкий сироп, залить им подготовленную морковь, варить до готовности. В конце варки добавить в варенье лимонную кислоту, остудить, разлить в стерилизованные банки, закупорить, поставить в холодное помещение.

ПОВИДЛО

ПОВИДЛО ИЗ ЯБЛОК

Вам потребуется:
сахар – 3 кг,
яблоки – 2,5 кг,
вода – 100 мл.
Способ приготовления.

Сочные яблоки вымыть, разрезать на четыре части, поместить в кастрюлю, добавив небольшое количество воды. После того как яблоки разварятся до мягкости, протереть их через сито.

Полученное плодовое пюре положить в алюминиевую посуду, добавить сахар, варить до готовности, постоянно помешивая. Варку продолжать до сгущения повидла.

Готовое повидло расфасовать в стерилизованные банки, охладить. На поверхность повидла положить кружок пергаментной бумаги, банку закрыть крышкой, поставить в прохладное помещение.

ПОВИДЛО ИЗ АБРИКОСОВ

Вам потребуется:
сахар – 2,1 кг,
персики – 2 кг,
лимонная кислота – 1/2 ч. л.,
вода – 100 мл.
Способ приготовления.

Отобранные крепкие плоды промыть проточной водой, удалить косточки и разрезать пополам. Плоды поместить в неглубокую алюминиевую посуду, добавить немного воды. Размягченные абрикосы протереть через сито в горячем виде.

Полученное пюре размешать с сахаром. Варить, постоянно помешивая, на небольшом огне. За несколько минут до завершения варки в повидло добавить лимонную кислоту. Готовое повидло разлить в банки в горячем виде.

ПОВИДЛО ИЗ СЛИВ БЕЗ САХАРА

Вам потребуется:
вода – 100 мл,
сливы – 2,5 кг.
Способ приготовления.

Для приготовления повидла вам понадобятся крупные сливы. У плодов удалить плодоножки, косточки. Полученную массу выложить в глубокую алюминиевую кастрюлю, добавить воду, варить до образования однородной густой массы, снять с огня, охладить, протереть через сито.

Полученное пюре варить, непрерывно помешивая, в течение 25–30 минут, после чего остудить, разлить в стерилизованные банки, герметично закупорить, поставить в холодное помещение.

ПОВИДЛО ИЗ МАЛИНЫ

Вам потребуется:
малина – 2 кг,
сахар – 2,5 кг.
Способ приготовления.

Спелые ягоды перебрать, размять, полученную смесь пропустить через сито, поместить в неглубокую посуду, добавить сахар, варить до готовности на небольшом огне, постоянно помешивая.

Готовое повидло разложить по банкам, герметично укупорить, охладить.

ПОВИДЛО ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Вам потребуется:
черная смородина – 2,5 кг,
сахар – 3 кг.
Способ приготовления.

Ягоды вымыть, размять, полученную массу протереть через сито, поставить варить на медленный огонь. После того как пюре закипит, добавить в него сахар. Все перемешать и варить до готовности, постоянно помешивая.

Готовое повидло разлить в банки, накрыть крышками, герметично закупорить, поставить в прохладное помещение.

ПОВИДЛО ИЗ БОЯРЫШНИКА

Вам потребуется:
боярышник – 2 кг,
сахар – 1,5 кг,
вода – 200 мл.
Способ приготовления.

Плоды боярышника вымыть, поместить в дуршлаг. Опустить их на 5–7 минут в кастрюлю с кипящей водой. Бланшированные ягоды протереть через сито, добавить сахар, воду. Все тщательно перемешать и варить до готовности.

Готовое пюре разлить в стерилизованные банки, накрыть крышками, герметично закупорить, охладить.

ДЖЕМЫ

ДЖЕМ ИЗ КЛУБНИКИ

Вам потребуется:
земляника – 3 кг,
сахар – 1,5 кг,
винная кислота – 1/2 ч. л.
Способ приготовления.

Приготовить сахарный сироп (на 1 кг сахара 0,5 л воды). В полученный сироп выложить промытую клубнику. Поставить на огонь варить. За 3–4 минуты до окончания варки в джем добавить 1 ч. л. винной кислоты.

ДЖЕМ ИЗ ВИНОГРАДА

Вам потребуется:
виноград – 600–700 г,
сахар – 1,5 кг,
винная кислота – 1/2 ч. л.
Способ приготовления.

Для приготовления джема отобрать крупный виноград. Ягоды аккуратно снять с гроздей.

Приготовить сахарный сироп (на 2 л воды 1,5 кг сахара), довести его до кипения, добавить в него перебранные ягоды. Варить до тех пор, пока ягоды не станут мягкими, а сироп – желировать. За 2–3 минуты до снятия с огня в джем добавить винную кислоту.

Готовый джем разложить в банки, герметично укупорить, поставить в холодное помещение.

ДЖЕМ ИЗ ПОМИДОРОВ

Вам потребуется:
сахар – 2,5 кг,
помидоры – 2 кг,
винная кислота – 1/2 ч. л.,
вода – 1 л.
Способ приготовления.

Помидоры вымыть, нарезать небольшими дольками, поместить в эмалированную кастрюлю с кипящей водой. Чтобы избавиться от горьковатого вкуса помидоров, их надо варить в двух-трех водах в течение 7–8 минут. В конце варки воду слить. Полученную массу залить сиропом.

Приготовить сироп (1 кг сахара на 1 л воды), довести до кипения и варить 5–8 минут. В конце варки добавить 1 ч. л.

винной кислоты.

Залитые сиропом помидоры поставить на небольшой огонь и варить в течение 20–25 минут. Готовый джем выложить в стерилизованные банки, герметично закупорить, перевернуть вниз горлышками, поставить в прохладное помещение.

КОМПОТЫ

КОМПОТ ИЗ ЦЕЛЫХ ГРУШ

Вам потребуется:
сахар – 500–600 г,
груши – 1,5–2 кг,
лимонная кислота – 4 г,
вода – 1–1,5 л.
Способ приготовления.

Груши обмыть, удалить плодоножки, сердцевину с семенами, выложить в банки, залить горячим сахарным сиропом (на 1,5 кг груш 600 г сахара и 1,5 л воды).

Залитые с сиропом банки стерилизуют 30 минут, накрывают крышками, герметично закупоривают, переворачивают вниз горлышком, охлаждают.

КОМПОТ ИЗ АБРИКОСОВ

Вам потребуется:
сахар – 700 г,
абрикосы – 1,5 кг,
вода – 1,5 л.
Способ приготовления.

Для компота лучше всего выбрать недозревшие плоды. Перед приготовлением компота абрикосы промыть в проточной воде, уложить в чистые сухие банки, залить приготовленным кипящим сиропом (на 1,5 л воды – 700 г сахара).

Наполненные компотом банки накрыть железными крышками, установить в кастрюлю с водой, простерилизовать. 3-х литровая банка стерилизуется 20–25 минут. После обработки герметично укупорить, перевернуть горлышком вниз, по возможности быстро охладить, чтобы плоды не размягчились.

КОМПОТ ИЗ ВИШНИ

Вам потребуется:
вишня – 1,5 кг,
сахар – 800 кг,
вода – 1,5 л.
Способ приготовления.

Плоды перебрать, промыть, наполнить ими стеклянные банки как можно более плотно, периодически встряхивая их. Подобное уплотнение необходимо потому, что вишни во время стерилизации уменьшаются в массе почти на 15 % за счет выделения из них сока и всплывают, оставляя большой слой сиропа без плодов.

Уложенные в банку ягоды залить горячим сахарным сиропом, накрыть крышкой, герметично закупорить, перевернуть вниз горлышком, охладить.

КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ

Вам потребуется:
клубника – 1,6 кг,
сахар – 800 г,
вода – 1 л.
Способ приготовления.

Очищенные, промытые проточной водой ягоды поместить в глубокую посуду, залить приготовленным горячим сиропом, оставить на 3–4 часа. В течение этого времени ягоды нужно 2–3 раза тщательно перемешать.

В пропитанную сиропом клубнику добавить оставшуюся воду. Полученную смесь поставить на огонь, довести до кипения, налить в стерилизованные банки. Готовый компот накрыть крышкой, герметично укупорить, перевернуть вниз горлышком, поставить в холодное место.

КОМПОТ ИЗ КРЫЖОВНИКА

Вам потребуется:
крыжовник – 2 кг,
сахар – 500 г,
вода – 1 л.
Способ приготовления.

Промытые и неповрежденные ягоды обдать кипятком, засыпать в стерилизованные банки, залить горячим сиропом, накрыть крышками, поставить в кастрюлю с кипящей водой.

После обработки банки укупорить, перевернуть вниз горлышками, поставить в холодное помещение.

КОМПОТ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

Вам потребуется:
смородина красная – 3 кг,
сахар – 900 г,
вода – 1,5 л.
Способ приготовления.

Смородину вымыть, ягоды отделить от веточек, выложить в сухие банки, залить горячим сиропом, поставить в кастрюлю с кипящей водой.

КОМПОТЫ-АССОРТИ

В настоящее время большой популярностью у хозяек пользуются компоты, приготовленные на основе нескольких видов ягод и фруктов (соотношение в весовых частях):

Черешня, крыжовник, малина, смородина черная (1). Трехлитровую банку стерилизуют 25 минут.

Крыжовник, клубника, смородина красная, малина (2). Трехлитровую банку стерилизуют 20 минут.

Очищенные, нарезанные дольками груши, разрезанные пополам персики, сливы темных сортов без косточек. Трехлитровую банку стерилизуют 30 минут.

Нарезанные дольками груши, мирабель, абрикосы, яблоки, виноград. Трехлитровую банку стерилизуют 25 минут.

КОМПОТ-АССОРТИ ИЗ ЯГОД ШИПОВНИКА И ЯБЛОК

Вам потребуется:
сахар – 800 г,
яблоки – 1,5 кг,
ягоды шиповника – 1 кг,
вода – 1,5 л.
Способ приготовления.

Красящие вещества шиповника – каратиноиды – не растворимы в воде. Поэтому если в любые фруктовые консервы положить несколько целых зрелых ягод шиповника, они будут выделяться своей яркой окраской среди других плодов. В

результате можно получить изумительный компот-ассорти.

Крупные яблоки следует очистить от кожицы, нарезать дольками, бланшировать в течение 5–7 минут, охладить в холодной воде. Охлажденные дольки яблок, бланшированные плоды шиповника уложить в сухие банки. Наполненные банки заполнить горячим сиропом, поставить стерилизовать. Трехлитровые банки стерилизовать 30 минут.

Заключение

С тем, что питаться надо с умом, вы не поспорите. Это так же неопровержимо, как и то, что продукты, выращенные вашими руками, вдвойне полезнее для организма (никаких нитратов, экологически чистые, прямо с грядки) и втройне вкуснее (вы вкладывали свой труд) купленных на рынке или в магазине. И только от вас зависит, будут ли в вашем рационе полезные продукты, богатые витаминами, минеральными веществами и прочими активными биологическими веществами. И если вы хотите сохранить здоровье и красоту, питайтесь овощами и фруктами, собственноручно выращенными на дачном участке. Со своей же стороны мы рассказали, что можно приготовить из выращенного и как лучше переработать урожай.